

DIABETES?

གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞིའི་སྐོར།

ནད་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེན་རིེ་འཚོ་བའི་དངོས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་དང་
ཁོར་ལུག་སོགས་ལས་འབྲེལ་འདྲིས་ཆེ་ཞིང་རང་རེ་སྤྱི་ལོ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་རང་
གི་སྤྱི་གལ་ལ་མི་གཅེས་པ་དང་ནད་པའི་སྤྱི་གལ་བསྐྱེད་པ་ལ་མི་འཛིགས་པ་སྤྱི་ལོ་ཞིག་སྤྱི་གལ་
ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་ནས་དངོས་སྤྱི་དང་ཚོགས་འགོག་བྱུང་བའི་རྒྱས་
པ་ཡོངས་སྤྱི་ཚང་ཡོད་ནའང་དེ་དག་སྤྱོད་གཡེང་ཤོར་བ་ལས་ནད་དངོས་གཞི་དེ་
དག་བྱུང་སྐབས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་
གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞིའི་སྐོར་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱུགས་སྤྱི་དགོས་པའི་རྒྱུ་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ནད་གཞི་འདིའི་སྐོར་ལས་དོན་གཞི་འབྱུང་རྒྱུ་དང་ནད་གཞིའི་
ཉེན་ཁུ་ནད་གཞི་སྤོན་འགོག་གི་ཐབས་བཅས་ལ་ཚང་མས་དོ་སྣང་བཟང་རོགས་
ལུ།

WHAT IS DIABETES?

གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི།

“DIABETES” ཞེས་པའི་ནད་གཞི་འདི་གཞུགས་པོའི་ནད་རྒྱས་སྤྱི་གལ་ལས་
ལ་བྱས་ཤོར་བྱུང་བའམ་གཞོན་སྤོན་ཤོར་བའི་གནས་སྤངས་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན།
དེ་ཡང་གོ་བདེ་བར་བརྗོད་ན་ ང་ཚོའི་གཞུགས་པོའི་ནད་གཅིན་སྡིེ་སོགས་མང་ར་
མོ་ཅན་གྱི་ཟས་སྐོམ་ལུ་བ་དང་འདྲུ་བར་བྱེད་ཆེད་དུ་ PANCREAS
གཤེར་མེན་དབང་པོ་དེས་ INSULIN ཞེས་པའི་གཤེར་ཁུ་ཞིག་སྤོན་གཏོང་
བྱེད་གི་ཡོད། གཤེར་ཁུ་དེས་ཁོག་པའི་ནད་ཡོད་པའི་མངར་མོ་ནམས་ལེད་སྤོད་
བྱས་ཏེ་གཞུགས་པོའི་ཁྲག་ལས་རྒྱུད་དབང་པོ་ཚང་མ་ལ་འབྲེལ་ས་སྤེལ་བྱེད་གི་ཡོད།
ཡིནའང་ སྐབས་རེ་གཞུགས་པོའི་ནད་མངར་མོ་མང་བྲགས་པའམ་ཡང་ན་
INSULIN གཤེར་ཁུ་ཉུང་བྲགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུགས་པོའི་ནད་
ཡོད་པའི་མངར་ཆ་ཡོད་པ་ནམས་ལེད་སྤོད་བྱེད་བྱུང་གི་མེད།
དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ལུས་པོའི་ནད་མངར་ཆ་ཡོད་པ་ནམས་ལེད་མེད་སྤོན་པ་

ནམས་ཁྲག་གི་ནད་འདྲེས་འཕྲོ་བ་ཡིན། དེས་རིམ་པས་ནད་ཉགས་འདྲེ་མིན་
མང་པོ་ཞིག་སྤོན་གཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལ་ “DIABETES” འཕྲེ་གཅིན་
སྡིེ་ནད་གཞི་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད།

TWO MAIN TYPES OF DIABETES?

གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་མི་འདྲ་བ་ཁག་གཉིས།

- ༡༽ དེ་ཡང་ (IDDM) ཞེས་པའི་ཚི་(INSULIN)གཤེར་ཁུ་
གཞུགས་པོའི་ནད་ཉུང་བྲགས་པ་ལ་བརྟེན་མངར་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གཞུགས་པོའི་ནད་
སྤོན་ཤོད་གི་ཡོད་པ་དང་དེ་རིམ་པས་ཁྲག་དང་མཉམ་བཞེས་བྱུང་སྤེལ་གཅིན་སྡིེ་
ནད་གཞི་འདི་བརྗོད་པ་ཡིན། གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་འདིའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྲད་
ཚོས་ཁག་ནམས་ནི།
- ༡༽ གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་འདི་རྒྱུ་གཤེར་ཁུ་དང་ལོ་ན་གཞོན་པའི་ནད་མལ་
ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། ནད་གཞི་འདི་ཡོད་མཁན་ཚོར་སྤྱིར་བཏང་དུ་གཞུགས་གཞི་
སྐམ་པོ་དང་སྤྱོད་ཚད་རྒྱང་རྒྱང་ལས་མི་ཡོང། དེ་བཞིན་ནད་པ་ཚོ་དམིགས་བསལ་
གྱི་ནད་རིགས་གཞན་འགོས་ལས་དང་ནད་འབྲས་གཉེན་ཁྲུ་རྒྱུར་ཉེན་ཁུ་ཆེ་བ་
ཡོད། འཛམ་གླིང་ནད་གཅིན་སྡིེ་ནད་པ་ཡོད་པའི་ནད་ནས་བརྒྱ་ཆ་༧༠ཙམ་
ཞིག་ནད་རིགས་འདི་ཡིན་པ་རེད།
- ༡༽ གཅིན་སྡིེ་ནད་རིགས་གཞན་འདི་ཚི་(NDDM)གཞུགས་པོའི་ནད་
(INSULIN)གཤེར་ཁུ་འདྲང་འཕེས་བཞེན་ཡོད་ཀྱང་གཞུགས་པོས་དེ་ནམས་ལེད་
སྤོད་བྱེད་མི་བྱུང་བའི་གནས་སྤངས་ཀྱིས་རྒྱུས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།
དེ་འདྲའི་གནས་སྤངས་སྐབས་སྤྱི་གཞུགས་པོའི་ནད་མངར་ཆ་ནམས་རྒྱས་སྤོད་བྱེད་
མི་བྱུང་པར་བརྟེན་མངར་ཆ་ནམས་གསོག་འཛོག་བེབས་ཏེ་མང་པོ་སྤོན་སྤོད་པ་དང་
ཆབས་གཅིག་གཅིན་སྡིེ་ནད་རིགས་སྤོད་གི་ཡོད།
ནད་རིགས་འདིའི་དམིགས་བསལ་ཁྲད་ཚོས་ཁག་ནི།
- ༡༽ གཅིན་སྡིེ་ནད་རིགས་འདི་ནི་གཚོ་ཆེ་བ་ལོ་ན་ནས་པའི་ཁྲོད་དུ་མལ་
ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

- ༡༽ ནད་གཞི་འདི་ཡོད་མཁན་ནད་པ་ཚོ་སྤྱིར་བཏང་གི་གཞུགས་པ་ཚོས་ཅན་
དང་སྤྱོད་ཚད་ཆེན་པོ་གི་ཡོད།
 - ༡༽ ནད་གཞི་འདི་རིགས་བརྒྱད་ཐོག་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱེད་པའི་རིགས་ཤིག་
ཡིན།
 - ༡༽ ནད་རིགས་འདི་གསོ་ཐབས་སྤྱི་ཚུ་སྤོད་སྤྱི་གལ་དང་ལུས་རྒྱལ་ཅེ་
བ་སྤོན་གཏོང་རྒྱ་བཅས་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་གསོ་ཐབས་བྱེད་པ་ཡིན།
 - ༡༽ ནད་རིགས་འདི་འབྲུང་སྐབས་ནད་པ་དེ་དམ་མེད་དུ་བྱུང་བའི་འདྲུ་ཡང་མེ་
ཡོང་གི་ཡོད་པས་འཛམ་གླིང་ནད་དུ་གཅིན་སྡིེ་ནད་པའི་ནད་གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་
འདི་ཡོད་མཁན་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ཙམ་ཡིན་པ་རེད།
- ### CAUSES OF DIABETES?
- གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞིའི་འབྱུང་རྒྱུ།
- ༡༽ རིགས་བརྒྱུད་ནས་གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་འདི་འབྱུང་བའམ་འཕྲོ་གི་ཡོད་པ་ནི་
དཔེར་ན་ གལ་སྤྱིད་པ་མ་གཉིས་ཀ་གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་
ན་རང་གི་སྤྱི་གལ་གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་ཡོད་རྒྱ་བརྒྱ་ཆ་༡༠༠ཟེས་པ་ཡིན་
ཡང་ ས་དང་མ་གཉིས་གང་ཅུང་ཞིག་ལ་གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་ཡོད་མཁན་ཞིག་
ཡིན་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་གལ་གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་འགོ་རྒྱ་ཉེན་ཁུ་བརྒྱ་ཆ་༥༠ཙམ་
ཞིག་ཟེས་པ་ཡིན།
 - ༡༽ ག་རྒྱགས་པ་ཚོས་ཅན་དང་ཟས་སྤོད་བྲགས་མཁན་བཅས་ལ་གཞུགས་པོས་
(INSULIN) གཤེར་ཁུ་ལེད་སྤོད་བྱེད་བྱུ་རྒྱུར་འགོག་རྒྱུ་བྱེད་གི་ཡོད་པར་བརྟེན་
གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་ཡོད་རྒྱུ་ཆེ་བ་ཡིན།
 - ༡༽ མས་རྒྱུད་དུ་གཞུགས་པོར་ལུས་རྒྱལ་སྤོད་བའམ་མེད་མཁན་དང་ལུས་པོར་བའམ་
གསིག་གང་ཡང་མེད་པའི་ལས་རིགས་བཅས་ལ་འབྲུང་རྒྱུ་ཆེ་བ་ཡོད།
 - ༡༽ སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བར་སེམས་ནད་དང་ལས་སྐྱུ་གང་སེམས་ཁྲུལ་མང་པོ་
བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལས་གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆགས་གི་ཡོད།
 - ༡༽ སྤོན་པས་ལས་སྤོན་མེད་པའི་སྤོན་རིགས་གང་འབྲུང་དུ་ཡང་མེ་སྤོད་མཁན་
ཚོ་ལ་གཅིན་སྡིེ་ནད་གཞི་འབྲུང་སྤོད་གི་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྤོན་ཁུ་ལས་

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་སྐོར་རྒྱ་རྒྱུ་བྱེད་གྱི་ཡོད་།

༤། རྣམ་རྒྱུན་ཟམ་སྐོར་སྐོར་སྐོར་གྱི་གོ་མཁམ་གཤིས་ཚོར་བ་དང་མངར་མོ་རིགས་
མང་ཐལ་དུ་སྐོར་བ་ལས་ཀྱང་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིའི་འབྲུང་རྒྱུ་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།

SYMPTOMS OF DIABETES?

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིའི་སྒྲིར་བདང་གི་མངོན་རྟགས་ཆེ་ཁག

- ༡། ཁ་ཡང་མེ་སྐྱམ་པ་དང་སྐོར་འདོད་ཉ་ཅང་སྐྱེས་པ།
- ༢། མོ་པ་ཡང་མེ་སྐོར་གས་པ།
- ༣། གཅིན་པ་ཡང་ཡང་ཕོ་བ།
- ༤། གཟུགས་པོའི་མྱིང་ཚད་རིམ་བཞིན་ཉམས་པ་དང་།
- ༥། ལུས་པོར་རྒྱས་བྱུགས་ཉམས་པ།
- ༦། མིག་ཤེས་གྱི་རྒྱས་པ་ཉམས་པ།
- ༧། འབྲིག་སྐོར་གྱི་རྒྱས་པ་དང་འདོད་པ་བརྒྱག་པ།
- ༨། ཐང་ཚད་སྒྲུང་དང་།
- ༩། གཟུགས་པོར་ཟ་འཕུག་ལངས་པ།
- ༡༠། མོ་ཆས་གྱི་དང་ག་འགག་པ།
- ༡༡། ལྷན་རིང་པགས་ནད་འབྱུང་བ།
- ༡༢། ཀྱང་པར་ཡུན་རིང་དྲག་བརྐྱེད་མེད་པའི་ཕྱ་འཕོན་པ་སོགས་རྟགས་མཚན་
དེ་དག་མངོན་གྱི་ཡོད་།

TREATMENT FOR DIABETES?

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞི་གསོ་བྱེད་པ།
སྒྲིར་བདང་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིར་ཟམ་སྐོར་རྒྱུ་ལ་མཐུན་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་
བས་རྟག་ཏུ་ཟམ་སྐོར་རྒྱུ་ལ་འདོད་ལེན་པར་དགོས་པ་ དཔེར་ན་
མངར་ཐམ་ཆེ་བའི་བཟང་རིགས་འབྲུང་རྒྱུ་མངར་མོ། བྱེ་མ་ཀར་། ཤིང་ཉོག་
གི་བྱུགས་རིགས་(Jam) ལྷགས་གྱིན་ནད་ཡོད་པའི་ཤིང་འབྲས་མངར་མོའི་རིགས་

དང་མངར་པག་ལ་སོགས་སྐོར་རྒྱུ་མེད་ལ་ཞག་ཅི་ཅན་དང་ཕྱོད་བྱུགས་རྣམས་ལྟར་སྐོར་
ཆས་རྒྱུ་བའི་རིགས་དཔེར་ན་ འབྲས་། ཨ་ཕོ་མ་། མོ། ཞོ་གོ་ག། ཨམ།
ཀྲ་ཤུ། ཀུ་ལ་སོགས་ལ་འདོད་ལེན་ཆ་བྱེད་དགོས་ བྱང་བ་ན་ཆ་ཡོད་པ་ཚོར་འཚར་
སྐོར་བས་བཅུད་རྣམས་སོན་ཆེ་ཡོད་པའི་སྐོར་ཆས་ སྐོར་ཆལ་རྒྱུར་རིགས་དང་། ལྷན་
མའི་རིགས་། མྱོང་། ཉེ་གསོགས་ཟད་གོས་པ་ཡིན།

དགའ་བའི་ཡོན་ཡོད་སྐད་རྒྱུར་འཕྲིན་ལས་རིམ་གཤམ་གསལ་དུས་
ཚོད་ཐོག་གསལ་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།།

དགོང་ཚོ།

རྒྱ་གར་ནང་ཚོར་ ༥:༣༠ རྣས་ ༦:༠༠ བར་།
བལ་ཡུལ་ནང་ཚོར་ ༥:༤༥ རྣས་ ༦:༡༥ བར་།
འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཚོར་ ༦:༠༠ རྣས་ ༦:༣༠ བར་།
རང་ཡུལ་འོད་ནང་ཚོར་ ༧:༠༠ རྣས་ ༧:༣༠ བར་།

འོ་ལ་ཚད་ཨང་གྲངས་ ༡༧ ཐོག་ར་ཚོའི་ལས་རིམ་གསལ་རྒྱ་མ་
བསྐྱེལ་པ་གནང་རོགས།

འདི་ག་ལས་བྱེད་པའི་ཤེས་ཚད་ཉམས་སྐོར་སོགས་དམན་པའི་དབང་གིས་ལེགས་
ཚད་མ་ལོན་པའི་སྐོར་ཆ་དང་ཚོར་འབྲུལ་རི་སྟེད་ཅིག་མཚེས་ངེས་པས་མཁུན་
ལྷན་མངའ་བ་ནམས་ལ་བཟོད་གསོ་ལ་ལྷ་རྒྱ་དང་ཆབས་ཅིག་སྐད་ཡར་རྒྱས་
གཏོང་སྟེགས་སྐོར་དགོངས་འཚར་ཐོལ་མེད་ལྱུང་ལེན་ཡོད་པ་ལྟ།།

Write to:
Gaweylon
Tibetan Radio Programme
POST BOX NO.286
DEHRADUN GPO-248001
UTTARAKHAND
INDIA

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་།

LIVE WELL WITH YOUR DIABETES

Prepared in the interest of the public by
GAWEYLON TIBETAN RADIO PROGRAMME
 LISTEN DAILY AT 5:30 P.M. INDIA TIME
 IN THE 19 METER BAND, SHORT WAVE

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