༦༣།། མིག་དང་ཞལ་ལག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར།།

FOOD AND EYES

༦༣།། །།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་འདུ་ཞིག་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱང་དེའི་རང་ཟས་བཅུད་འདུ་མིན་སྦ་ཚོགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་ཁྱད་ཚོས་རྣམས་འཛིམས་དགོས། དཔེར་ན། སྲོག་གཅོ (Protein) མངར་མཱའི་ཟས་བཅུད། (Carbonhydrate) སྦྱར་དང་། ཞག་ཅི་ཅན། (Fats) དང་། སྨན་སྦ། (Minerals) སོགས་ང་ཚོའི་ཉིན་ལྟར་སྤྱོད་བཞིན་པའི་ཞལ་ལག་རང་འཛིམས་ཡོད། སྲོ་དཀར་ཅེས་བའི་ཟས་བཅུད་ཀྱི་གནས་པོར་སྟོན་པའི་ཤུགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། འོ་མ་དང་། ཞོ། ཤ་ དུ་ལི་བཅས་ཀྱི་རང་སྲོ་དཀར་ཟས་བཅུད་ཡོད། (Carbonhydrate) མངར་མཱའི་ཟས་བཅུད་དེས་གནས་པོར་ཤུགས་ནུས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། མངར་ཟས་བཅུད་ལྷན་རིགས་ནི་འབྲས་དང་། ཞོ་ཁོག། སྦྱར། མར། ཤིང་མར་སོགས་ནང་ཡོད་པ་རེད། འགོས་ནང་ནང་རིགས་གཞན་འདུ་མིན་ལས་སྦྱང་གྲོས་ཆེད་བཅུད་ལྷན་སྟོས་ཐུབ་ཀྱས་སྨན་དང་། དེ་མིན་བཅུད་ཡོས་སྨན་རིགས་ལྷན་པའི་ཟས་སྦྱོང་གང་མང་མཚོད་དགོས། དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་བབས་བདེ་ཐང་ཡོད་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཤེན་དུ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། དམིགས་བསལ་གྱི་བྱད་མེད་གནས་པོ་འགོར་ཡོད་པའི་སྐབས་ཞལ་ལག་ཚད་དང་ལྷན་པ་ཞིག་མཚོད་དགོས། ཙེ་མའི་ཟས་སྦྱོང་གང་འདུ་ཞིག་གནད་ལ་ཡོད་ཐུབ་ལ་ཕན་ནུས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེར་བཏེན་སྨྲས་མ་འགོར་བའི་ཐུབ་མེད་ཀྱི་ཞལ་ལག་མཚོད་སྣང་ལ་ཐུགས་སྣང་ཆེན་པོ་གནང་དགོས། དེ་མ་ཟད་ཕྱུག་སྐྱོང་པའི་རྟེས་སུ་འང་ཟླ་བ་བཞི་རིང་ལྷོ་ཆས་ལ་ཙེ་མའི་འོ་མ་ཁོན་སྦྱོང་དགོས། ཕྱུག་སྐྱོས་ཚར་མ་ཐག་ཏུ་ཙེ་མའི་འཚོན་ཁེངས་དང་པོ་ (Colostrum) དེ་ཕྱུ་ཀུ་ལ་སྦྱང་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འོ་མའི་འཚོན་ཁེངས་དང་ཡོད་པ་ཞིག་བཅུད་འདུ་མིན་ཀྱི་བཅུད་ལྷན་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད་དེའི་ནང་ཟས་བཅུད་སྟོས་སྨན་ "A" མངར་པོ་ཡོད་རེད། ཕྱུ་ཀུ་ཟླ་བ་བཞི་ཅམ་ལོན་པའི་རྟེས་སུ་དུ་ལི་དང་ཕྱོ་ཚལ་སོགས་ཀྱི་ཁྱུ་བ་ལྟར་ལྟར་བཟོས་ནས་སྦྱང་པ་ཡིན་ན་ཕྱུ་ཀུའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། གཟུགས་སྟོབས་ལ་ཤུགས་སྐྱེད་ཆེད་དུ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཕྱུ་ཀུ་ནུར་ཟས་བཅུད་གང་ཞིག་ཐོབ་པར་གཞི་བཞག་ནས་ཕྱུ་ཀུའི་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་འདུ་མིན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལྟར་ཡང་དཔེར་ན་ གུང་ལ་ཕུག་ ཏ་ལ་ཕུག་དམར་པོ། ཕར་ཤི་གསེར་པོ། ཀོ་མ་ཀོ། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས། དཔེར་ན་ ཤིང་ཏོག་ཙམ་པ་དང་མི་གཞན་ནས་མིག་མར་དགོས་པའི་ཀྱེན་ཀྱི་ཡོང་གི་ཡོད།

ཕྱུ་ཀུ་སྐྱིང་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཙམ་མ་དང་ཕྱུ་ཀུ་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་བཞིན་པའི་ཙམ་མའི་ཞལ་ལག་མཚོད་སྟངས།

(VITAMIN "A" DEFICIENCY DISORDERS)

ཟས་བཅུད "A" ཁུང་སྐྱོན་གྱི་ཀྱེན་འཕྲད་པའི་མིག་མར།

གཅིག ཕོད་རྩབ་ལོང་བ *(NIGHT BLINDNESS)* ཟས་བཅུད། "A" མ་གཏང་བའི་ཀྱེན་གྱི་མིག་ལ་སྐྱོན་འབྱུང་གི་ཡོད། དེའི་མར་ནས་ཕོད་རྩབ་ལོང་བཞང་མིག་མར་ཚད་ཟས་ཆེན་གྲས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། མིག་མར་འདིའི་སྣབས་སུ་ཕྱུ་ཀུར་གསལ་ལ་མེད་པའི་འོད་གདངས་འགག་མཐོང་མི་ཐུབ་པ་དང་། ཡང་ན་ཉིན་ལ་མཐོང་རྒྱུའི་དཀའ་ངལ་མེད་ཀྱང་དགོངས་མོ་མི་མཐོང་བ་ཡོང་བ་གལ་ལྷོད་དེ་འདའི་སྟོན་རྣམས་དེ་བྱུང་ཆོ་ཉིན་ཀ་ཡོད་པས་སྨན་ཁང་དུ་དེས་པར་སྟོན་དགོས།

གཉིས་ཀ་ མིག་གི་ལིང་ཏོག། *(BITOT SPOT)* དུས་ཡུན་རིང་པོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀ་ལག་མར་ཟས་བཅུད་སྟོས་སྨན་ "A" ཀྱི་ཆ་ཚད་ཉུང་སྐྱོན་བྱུང་ཆོ་ཁྲིད་རང་གི་མིག་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་ཀྱི་རེད། ཁྲིད་ཀྱི་མིག་གི་སྤྲོན་ཀྱི་ ཕ་ མིག་ལྷེབས་དང་མིག་རི་ལ་སྤྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཀྱི་ཤུན་ས་མ་ ཀ ལ་ཁེབས་གསལ་གཡོ་གམ་ལས་ཀྱི་ཀྱི་མོ་དཀར་པོ་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་བཞིན། སྤྲོན་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཆུ་ཏོག་ཆ་ཚུང་གི་ཐིག་ལེ་ཕྱོ་ཀྱལ་འཕོས་ཀྱི་རེད། ཐིག་ལེ་ཕྱོ་ཀྱ་དེ་ཚོ་ལ་ལིང་ཏོག་འཚར་བཏྲིན་ཀྱང་ (BITOT SPOT) ཞེས། ལིང་ཏོག་དེ་མིག་གི་སྤྲོན་ཀྱི་ཕྱེད་དུ་འཕོས་གི་ཡོད།

ཀཅིག མིག་གིས་མཐོང་ཤུགས་ཆད་པ། *(LOSS OF SIGHT)* མིག་ནད་འདི་བྱུང་བའི་ཉིན་ཀ་ཡོད་ཚེ་སྨན་པར་ལམ་སེང་སྟོན་དགོས། མིག་ནད་འདི་ཚབས་ཆེན་དུ་གྱུར་ན་མིག་གི་ངལ་ཚོའི་ངོས་ཀྱི་དྭངས་གསལ་ལ་ཐུགས་ཕེར་ཕེད་ཀྱི་ཀྱི་ཤུན་ས་ཚོ་ལ་གཏོད་ཀྱི་ཐུབ་ནས་མིག་ཀ་ཅིག་ཀྱང་ཁ་ཆགས་པའི་ཉིན་ཀ་ཆེན་པོ་ཡོད། དགེས་བསལ་ལ་ཡོ་ཕྲ་ཆད་ཀྱི་ཕྱུ་ཀུ་ནས་ཀ་ཅིག་ཀྱི་ཤུ་ཁ་ཆགས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཐུགས་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ཅིག་ཀ་ཅིག་ཁ་ཆགས་ཀྱི་ཤ་ཁ་ཆ་ཤས

དང་ཕྱུ་གུ་ནུང་ནུང་གཅིས་སྐྱོང་བྱེད་ཕྱོགས་ཙ་མའི་ཉིན་ཕྱར་ཞུལ་ལག་མཚོད་སྒྲངས་སྐོར་ཡིན།

བྱིས་པར་ཁ་ལག་སྦྱང་སྒྲངས་སྐོར།

ཕྱུ་གུ་དམར་བྱར་ལ་ཁ་ལག་ཡག་ཤོས་ནི་ཙ་མའི་འོ་མ་དེ་རེད། ཕྱུ་གུ་རྒྱུ་ཚར་བའི་རྟེས་སུ་ཙ་མའི་འོ་མའི་འཕྱན་ཁྲིངས་དང་པོ་Colostrum ཞེས་བ་འདིའི་ནང་ཟས་བཅུད་ "A" མང་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱུ་གུ་ལ་འོ་མའི་འཕྱན་ཁྲིངས་དང་པོ་འདི་སྦྱང་དགོས་འནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེད་བའི་རེད། ཙ་མ་ཕལ་ཆེ་བའི་འོ་མའི་འཕྱན་ཁྲིངས་དང་པོ་འདི་ཕྱུ་གུ་དེས་ལས་རྒྱ་པོ་འཇུ་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ནང་ཞེ་སྡང་ཡོད། ལ་ལས་འོ་མའི་འཕྱན་ཁྲིངས་དང་པོ་འདི་གཙང་མ་མིན་པར་ཏོས་འཇོན་གྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཆེན་གྱི་ཕྱུ་གུ་ཕལ་མོ་ཆེར་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ཟས་བཅུད་ "A" ཡི"རྒྱ་ཆ"གཙོ་བོ་ Colostrum ཁོབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད། ཕྱུ་གུ་ལོ་གཅིག་མ་ལོན་གོང་ནས་ཙ་མའི་འོ་མ་མཆོས་འཇོག་བྱེད་རྒྱུ་མེད། རྒྱ་བ་དྲུག་ལོན་པའི་རྟེས་སུ་ཕྱུ་གུར་ཟས་རིགས་ཉུང་ཉུང་ཞིག་སྦྱང་རྒྱ་འགོ་འཇུ་གས་ཆོག་གི་རེད། ཕ་མ་ཕལ་ཆེར་གྱི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱུ་གུར་སྟོ་ཚལ་རིགས་སྦྱང་ན་བཤལ་སྐྱུག་གྱི་ནད་རིགས་ཡོང་སྲིད་པའི་ཞེ་སྡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་མ་སྦྱང་པའི་རྒྱུན་གྱི་ཕྱུ་གུར་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་འཕྱོད་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་ཁྱང་དུས་ནས་སྟོ་ཚལ་རིགས་མ་ཐོབ་པའི་རྒྱུན་གྱི་ཕྱུ་གུ་དེ་དག་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་སུ་འང་སྟོ་ཚལ་རིགས་ལ་མ་དགའ་བ་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེར་བརྟེན་ཕྱུ་གུ་དེར་ཟས་བཅུད་ལེགས་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་མེད། རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱུ་གུ་རྒྱ་བ་དྲུག་ལོན་པའི་རྟེས་སུ་ཁ་ཟས་མང་སྟོ་ཚལ་ལྷང་ཁྱེའི་རིགས་དང་ཤིང་འབྲས་རིགས་ལྟར་ལྷར་བཅོས་ནས་སྦྱོད། ཡང་ན་དེ་དག་གི་ཁུ་བ་སྦྱང་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གལ་སྲིད་ཕྱུ་གུ་དེས་ཟ་འདོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཐོོ་ང་ཡང་སྦྱང་ཆོག། ལྷག་པར་གཟུགས་པོ་འཚར་བའི་ཙ་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཟས་རིགས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་སྦྱང་པ་དང་ཕྱུ་གུ་རྒྱུ་ཆུ་ཚར་བའི་རྟེས་སུ་དེ་དག་གི་ཁ་ལག་སྦྱོང་སྒྲངས་ལ་དོ་སྣང་གནང་བ་ཡིན་ན་ཕྱུ་གུའི་འཕྱོད་བསྟེན་ཙམ་མ་ཡིན་པར་མིག་གི་མཐོང་ཤུགས་ལེགས་པོ་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ཟོ་ཚལ་གྱི་བཙུར་ཚང་མ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཟོ་ཚལ་མཆོད་སྒྲངས།

(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་འཐུག་དགོས། དེ་མིན་ཤིང་འབྲས་དང་ཟོ་ཚལ་སྟེང་དུ་ནད་རིགས་འདུ་མིན་མཁྱེར་མཁན་གྱི་མིག་གི་མཐོང་མ་ཐུབ་པའི་ནད་འདུ་ཕྱ་མོའི་རིགས་ཡོད་རེད།

༣། ཟོ་ཚལ་མ་གཏུབ་པའི་ཟོ་ནད་མ་བཅོས་པའི་ཟོན་དུ་ངེས་པར་དུ་འཐུག་དགོས།

༤། ཚལ་གཏུབ་མཚར་བའི་རྟེས་སུ་ནམ་ཡང་འཐུ་རྒྱ་མེད། གལ་སྲིད་ཚལ་གཏུབ་པའི་རྟེས་སུ་འཐུས་པ་ཡིན་ན་དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བཙུར་དང་བཙུར་སྨན་རྣམས་ཆུ་མ་ཉམ་དུ་དལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

༥། ཟས་རིགས་ལེགས་པོ་ཚོད་པའི་ཆེད་དུ་ཟས་རིགས་དེ་དག་བཅོས་པའི་སྐབས་སུ་དེའི་ནང་ཕྱི་སྨན་གྱི་རིགས་ནམ་ཡང་བླུགས་རྒྱ་མེད། ཕྱི་སྨན་གྱི་ཟས་རིགས་གནང་དུ་ཡོད་པའི་བཙུར་སྨན་གྱི་ནུས་པ་མེད་པ་བཟོས་ཀྱི་ཡོད།

༦། གཏུས་ཡིན་རྩང་ཆུ་ཉུང་ཙམ་ཞིག་གི་ནང་ཚལ་རིགས་བཟོས་དགོས། ཟོ་ཚལ་བཅོས་པའི་ཆུ་ནམ་ཡང་ཤོལ་རྒྱ་མེད།

༧། ཟོ་ཚལ་བཟོས་པའི་སྐབས་སུ་དང་པོ་ཆུ་ཀྱང་པ་སྐོལ་དགོས། ཆུ་འཚོལ་བའི་རྟེས་སུ་ཟོ་ཚལ་གཏུབ་པ་རྣམས་ཆུ་སྐོལ་མའི་ནང་དུ་ཀླུག་དགོས།

༨། ཟོ་ཚལ་བཅོས་ཡུལ་ཀྱི་ལྷོད་ཆས་ཀྱི་ཁེབས་ལེགས་པོ་བྱེད་ནས་རྒྱབ་དགོས།

༩། རྒྱུན་དུ་ཟོ་ཚལ་གསོས་པ་རྣམས་བཅོས་ནས་མཆོད་དགོས།

ཐུགས་སྒྲང།

འཕྲོད་བཏེན་དེབ་ཆུང་འདི་དང་གཞན་ཡང་ སྲིན་འབྱ་འཐུགས་པའི་ནད་ གཞི་ཡིད་ཀུན་ཏུ་ ཆང་རགས་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་ མཆིན་ ཚད་ཁ་ལྟ་ དང་ཀ་ལྟ་ ཉལ་ཐག་གི་གཅོད་སྐྱོན་ འཕོ་བའི་ནད་གཞི་ ཐ་མག་གི་གཅོད་སྐྱོན་ དང་ གཅིན་སྟེའི་ནད་གཞི་ བཅས་ཀྱི་དེབ་ ཆུང་ཐུགས་འདོད་ཡོད་རིགས་ནས་ འདི་ཀ་གནས་བྱེས་ཡོད་པ་ཞུ།

ཨཱ།། 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