ཁྱོད་རའི་ དངོས་ཁམས་རིག་བརྟེན་སྨན་བཅོས་མཁས་མཆོག་ དང་གཅིག་ཁར་ མགྱོགས་ཚད་སྒྲིག་རིམ་ག་དེ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན་ན།

World PT Day 2021

མགྱོགས་ཚད་སྒྲིག་ནི་འདི་ ལཱ་རིགས་འབད་བའི་སྐབས་ ཤུགས་བརྟོན་གྱི་མཐའ་མ་ ནད་རྟགས་སྐྱོ་སུ་འགྱུར་ནི་ལས་ བཀག་འཛིན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ རང་ངོ་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ཨིན། མགྱོགས་ཚད་སྒྲིག་པའི་སྐབས་ ལཱ་རིགས་ཚུ་ཁྱོད་རའི་ ནུས་ཤུགས་ཡོད་མི་ལས་ ཉུང་སུ་ཅིག་སྦེ་ འབད་དགོ། ལཱ་རིགས་ཚུ་ཡང་ཐུང་སུ་ཅིག་སྦེ་བཞག་ནི་དང་ འཕྲལ་འཕྲལ་རང་ ངལ་འཚོ་དགོ།

1 ཁྱོད་རའི་གཟུགས་ཀྱི་ནུས་ཤུགས་བསགས་རྒྱབ་ཀྱི་སྒོར་ ལྟབ་ནི།

- ཁྱོད་རའི་ནུས་ཤུགས་བསགས་རྒྱབ་འདི་ ཁྱོད་ལུ་ ཉིནམ་རེ་རེ་ལུ་ གཟུགས་ཁར་ནུས་ཤུགས་ག་དེམ་ཅིག་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ལུ་སླབ་ཨིན་ འདི་འདི་འགྱུར་བ་ཅན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ ཁྱོད་རའི་ འགོ་བཙུགས་མཚམས་འདི་ ལཱ་རིགས་དང་ནད་རྟགས་ཉིན་དེབ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཤེས་བཞག་དགོ། ཁྱོད་རའི་ "འགོ་བཙུགས་མཚམས"འདི་ ཁྱོད་ཀྱི་ཉིནམ་ བདེ་བའི་སྐབས་ག་ཅི་ཅི་འཛམ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ འབད་ཚུགས་ནི་དང་ ཉིནམ་བདེ་བ་མེད་པའི་སྐབས་ ཀྱིག་ཀྱི་ཅིག་སྦེ་ འབད་ཚུགས་མི་ཅིག་ཨིན།
- ཁྱོད་རང་དུས་ཨ་རྟག་ར་ ལུས་སྦྱོང་འབད་ཚརབའི་ཤུལ་མ་ ནུས་ཤུགས་དག་པ་ཅིག་ ཁྱོད་རའི་གཟུགས་ཁར་ལྷག་ལུས་ཡོདཔ་སྦེ་ ངེས་པ་བཀོད་དགོ། ཁྱོད་ར་ཐུམ་སྡུག་ཚུན་ཚོད་ འབད་ནི་མི་འོང་།

2 ཁྱོད་ལུ་ གཟུགས་ཁར་ ནུས་ཤུགས་ག་དེམ་ཅི་ ཡོདཔ་ཨིན་ན་ ལྟབ་ནི།

ཁྱོད་ཀྱི་ལཱ་རིགས་དང་ནད་རྟགས་ཉིན་དེབ་ཀྱིས་ དཔེ་རིས་དག་པ་ཅིག་ སྟོན་ནི་འགོ་བཙུགས་དགོ། ཁྱོད་ར་ཤུགས་བརྟོན་གྱི་མཐའ་མ་ནད་རྟགས་སྐྱོ་སུ་འགྱུར་ནི་ ཡང་ན་ "མ་བཏུབ་ཐལ"་ནི་གི་རྐྱེན་སྐྱོང་ འབདམ་བཅུག་ནི་དོན་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་རའི་ ལཱ་རིགས་གི་གནས་ཚད་ མར་ཉུང་ཡང་ན་ བསྒྱུར་བཅོས་འབད་དགོ། ཁྱོད་ར་ལོག་མ་ན་ཚུན་ འདི་གིས་ ཁྱོད་ལུ་ ལཱ་རིགས་ཀྱི་གནས་ཚད་ ཉིནམ་བདེ་བ་དང་ མ་བདེ་བ་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་ཚུགས་མི་ཅིག་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས། ཤུགས་བརྟོན་གྱི་མཐའ་མ་ནད་རྟགས་སྐྱོ་སུ་འགྱུར་ནི་ རྟགས་མཚན་ཐོག་མ་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་ནི་ལྟབ་དགོ་ དེ་ལས་ འདི་འཕྲོ་ལས་ར་ བཀག་བཞག་འབད་ནི་ ངལ་འཚོ་ནི་ མགྱོགས་ཚད་སྒྲིག་སྟེ་ མ་བཏུབ་ཐལ་ནི་ལས་ བཀག་ནི་ཚུ་ འགོ་བཙུགས་དགོ།

3 ཁྱོད་རའི་ ལཱ་རིགས་ཚུ་ག་དེ་སྦེ་ འཆར་གཞི་བཟུམ་ནི་ཨིན་ན་ ལྟབ་ནི།

- གཙོ་རིམ་སྒྲིག་ནི། ཁྱོད་རང་ཉིནམ་གཅིག་ཡང་ན་ བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་ག་ཅི་ར་འབད་དགོཔ་ཡོདཔ་ གཙོ་རིམ་སྒྲིག་ནི། ལཱ་རིགས་ཆ་མཉམ་ ངེས་པར་དུ་ དགོཔ་འདུག་ག་ དྲི་བ་བཀོད། གཞན་ཅིག་གིས་འདི་འབད་ཚུགསཔ་ག། ང་ར་ལུ་འཛམ་ནི་དོན་ལུ་ ངགིས་ལཱ་རིགས་འགྱུར་བཅོས་འབད་ཚུགས་ག།
- འཆར་གཞི། ཁྱོད་རའི་གཙོ་རིམ་སྒྲིག་ཡོདཔའི་ ལཱ་གལ་ཆེཤ་ཚུ་ ཉིན་ཞག་གི་དོན་ལུ་ འཆར་གཞི་བཟུམ། ཉིནམ་འདི་ མགྱོགས་ཚད་སྒྲིག་ནི་ཁ་ཐད་ལུ་ ཁྱོད་རའི་ངལ་འཚོ་ནི་གི་དུས་ཚོད་ འཆར་གཞི་བཟུམ།
- མགྱོགས་ཚད་སྒྲིག་ནི། ཁྱོད་ཀྱི་ལཱ་རིགས་ཚུ་ རངགིས་འབད་ཚུགསཔ་པའི་ ལཱ་ཆུང་ཀུ་ཚུ་ལུ་ཆག་སྟེ་ ངལ་འཚོའི་བར་འགྱོལ་ཡོདཔ་སྦེ་བཟོ་དགོ།
- དགའ་སྤྲོ། ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚེ་སྤྱི་ཚད་ ཡར་དྲག་ བཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁྱོད་ར་སྤྲོ་བ་ཡོདཔའི་ མཐོ་ཆས་དང་ལཱ་ཚུ་ལུ་ ཤུགས་དུས་གྲ་རེ་བཏོན་དགོ།

4 གཟུགས་ཁར་ ནུས་ཤུགས་ག་དེ་སྦེ་བསག་ནི་ཨིན་ན་ ལྟབ་ནི།

- མི་ཚུགས་ཟེར་སླབ་ནི་ལྟབ།
- "ཨ་ཅི་ཅིག་ མངམ་འབདནི" ཟེརབའི་ འདོད་པ་ལས་འཛེམ་ནི།
- ནུས་ཤུགས་ཉུང་ཐབ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐབས་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལཱ་རིགས་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་དགོ།
- མགྱོགས་ལཱ་ཚུ་འབད་ནི་དང་ གྲོགས་རམ་ལེན་དགོ།

5 ལཱ་རིགས་ཚུ་གི་བར་ན་ ངལ་འཚོ་ནི་ ལྟབ་ནི།

- ངལ་འཚོ་ཟེར་མི་འདི་ ག་ནི་ཉུང་ཉུང་གི་ ལཱ་རིགས་དང་ ཨ་ཅི་ཅིག་ཡང་ན་ མནོ་ལུགས་ལུ་ རྐྱེན་སྐྱོང་མེདཔ་སྦེ་དགོ།
- ངལ་འཚོ་བའི་སྐབས་ རྐྱེན་སྐྱོང་གི་ལཱ་རིགས་ རྒྱང་མཐོང་བལྟ་ནི་དང་ མི་སྤྱིའི་བརྡ་བརྒྱུད་ཚུ་ སྤང་དགོ།
- ཆབ་ལུ་ སྒོམ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཡང་ན་ དབུགས་གཏོང་ལེན་འབད་ནིའི་ལུས་སྦྱོང་ཚུ་འབད་དགོ།

ང་གིས་ ནམ་ཅིག་གི་ཚེ་ མངམ་འབད་ཚུགས་ག།

- ཁྱོད་ཀྱི་ནད་གཞི་གི་ནད་རྟགས་ཚུ་ དཀའ་དྲག་ལུ་ ཁྱོད་ལུ་ ཞན་ལོག་དང་ཐང་ཆད་ནི་འདི་ ཉུང་སུ་སྦེ་ འགྱོ་འོང་། ཁྱོད་ཀྱི་ དངོས་ཁམས་རིག་བརྟེན་སྨན་བཅོས་མཁས་མཆོག་གཅིག་ཁར་ ཐུག་ལྟ་མཛད་དེ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལཱ་རིགས་ཀྱི་གནས་ཚད་འདི་ ག་དེ་སྦེ་ འགྲོས་ཀྱིས་སྦེ་ཡར་དྲག་བཏང་ནི་ཨིན་ན་འཆར་ནི། དཔེར་ན་ གཟུགས་ལྟེ་ སྙིང་སྦྱིང་བཟོ་ནི་ ལུས་སྦྱོང་འབདནི་ ཡང་ན་ ལམ་འགྱོ་ནི་གི་ འཁོར་ཚད་ བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ གྱིས་ ཡར་སེང་འབད་ནི།
- དོན་དམ་དང་ ཐབས་མཐུན་སྦེ་ སྤོ་དགོཔ.......དུས་རྒྱུན་ཅིག་བཟོ་ནི་ལུ་ འབད་རྩོལ་བསྐྱེད་ནི་ ཨིན་རུང་ ཉིནམ་ལ་ལུ་ཅིག་གི་སྐབས་ ཉིནམ་གཞན་དང་ཁྱད་པར་ ཁྱོད་རང་ངལ་འཚོ་ མངམ་སྦེ་འབད་དགོཔ་དང་ རྐྱེན་སྐྱོང་ཚུ་ བཀག་དགོཔ་བྱུང་མ་ན་ ཁས་ལེན་འབད་ནི།
- ཁྱོད་རའི་ ལེགས་གྲུབ་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་བརྟོན་ནི་མ་གཏོགས་ ནད་རྟགས་དང་ འགྲུབ་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་མེན།

ཉིང་འཕར་ཚད་ཀྱི་ གྲངས་ཁ་ལྟ་རྟོག།

ཁྱོད་ཀྱི་ དངོས་ཁམས་རིག་བརྟེན་སྨན་བཅོས་མཁས་མཆོག་གིས་ ཉིང་འཕར་ཚད་ག་དེ་སྦེ་ལེན་དགོཔ་ཨིན་ན་ སློབ་སྟོན་ འབདཔ་ཨིན། དེ་ལས་ རྟོག་པ་ཨ་རྟག་ར་ ཉལ་ཁྲི་ལས་ཡར་མ་ལྡང་བའི་ཧེ་མ་ ཁྱོད་རའི་ ཉིང་འཕར་ཚད་གྲངས་ཁ་ལེན་དགོ། ཁྱོད་ཀྱི་ ཉིང་འཕར་ཚད་གྲངས་ཁ་ དྲང་རིམ་འདི་ བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ ཆ་སྙོམས་ལས་ སྐར་མ་རེ་ལུ་ དྲང་རིམ་ ༧༥ གི་ ནང་འཁོད་ནང་བཞག་པ་ཅིན་ ཤུགས་བརྟོན་གྱི་མཐའ་མ་ནད་རྟགས་སྐྱོ་སུ་འགྱུར་ནི་གི་ ཉེན་ཁ་ཕབ་ཚུགས།

ཐང་ཆད་ནི་དང་ཤུགས་བརྟོན་གྱི་མཐའ་མ་ ནད་རྟགས་སྐྱོ་སུ་འགྱུར་བའི་ འཛིན་སྐྱོང་ཐབས་ལམ་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་དང་ལཱ་རིགས་འཛིན་སྐྱོང་དང་ མགྱོགས་ཚད་སྒྲིག་ནི་འདི་ ཉེན་སྲུང་དང་ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ སྨན་བཅོས་ཅིག་ཨིན། ཐང་ཆད་ནི་དང་ཤུགས་བརྟོན་གྱི་མཐའ་མ་ ནད་རྟགས་སྐྱོ་སུ་འགྱུར་བའི་ འཛིན་སྐྱོང་ཐབས་ལམ་ལུ་ ཉིང་འཕར་ཚད་གྲངས་ཁ་ལྟ་རྟོག་དང་ མགྱོགས་ཚད་སྒྲིག་ནི་འདི་ ཉེན་སྲུང་དང་ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ སྨན་བཅོས་ཅིག་ཨིན། ཤུགས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལུས་སྦྱོང་སྨན་བཅོས་འདི་ ཤུགས་བརྟོན་གྱི་མཐའ་མ་ ནད་རྟགས་སྐྱོ་སུ་འགྱུར་བ་ཅན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོང་།

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday