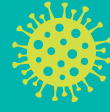


# ཡུན་རིང་ ཀོ་ལྷིཾ་དང་ མི་ཚོ་ཉམས་པ་གསོ།



World  
PT Day  
2021



ཡུན་རིང་ ཀོ་ལྷིཾ་དང་གཅིག་ཁར་ སྲོད་ནི་དང་མི་ཚོ་སྲོད་ནི།  
ཁྱེད་གྱི་ དངོས་ལམས་རིག་བརྟེན་སྲུན་བཅོས་མཁས་མཚོག་གིས་  
ག་དེ་སྤྱོད་ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས་ག་ །ཤེས་ནི།



Shutterstock | Unai Huizi Photography

ཡུན་རིང་ཀོ་ལྷིཾ་གི་ ལུས་སྲོད་སྲུན་ཡིག་འདི་ རྒྱ་ལོ་མེད་པའི་བུ་བཅའ་ལྟར་བཟོ་བཞུགས་ཏེ་ ཉེན་ཁ་ ག་དེ་ཉེན་ཉེན་དང་ ལུས་སྲོད་ལས་རིམ་ཚུ་ བསྐྱར་གསོ་འབད་བཟུང་མི་  
དང་མི་འདི་ནད་ཚུ་གསོ་ སྲོད་ཤིང་འབྲུམ་པ་བཟུགས་མི་ཅིག་ དེས་བརྟེན་བཟོ་དགོ། མི་ཚོ་ཉམས་པ་གསོ་འདི་སྲུན་བཅོས་ཀྱི་ དམིགས་ལུ་འདི་ ལྷགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ སྲིག་རྒྱུ་ཚུ་  
མར་འབབ་ནི་ལས་བཀག་དགོ། དེ་ལྷགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ དངོས་ལམས་རིག་བརྟེན་སྲུན་བཅོས་མཁས་མཚོག་གིས་ རྒྱུ་ལྷགས་ལྷག་ནི་དང་ དེ་ལྷགས་གཏོང་ལེན་འབད་ནི་འདི་བཟོ་ནམ་གྱི་  
ཟེང་འབྲུག་ ཡོད་མི་ཚུ་ལཱ་ ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས།

ལྷགས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལུས་སྲོད་སྲུན་བཅོས་འདི་ ལྷགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ ནད་ཚུ་གསོ་སྲོད་ལྷགས་བཅོན་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་མི་འོང།



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)