དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ལུས་སྦྱོང་།

World PT Day 2021

དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ལུས་སྦྱོང་རྩ་གིས་ ཁྱོད་ཀྱི་གློ་ཕ་འདི་ ཀོ་ཝིཌ་ ༡༩་ ལས་ དྲག་ནི་ནོན་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས། ཁྱོད་ར་ ཚ་གྱང་དང་སེམས་སྡུག་ནི་གི་ ཚོར་བ་འཕྲིལ་འཐབ་ལུ་ ཆ་རོགས་འབདཔ་མ་ཚད་ དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ལུས་སྦྱོང་གིས་ དབུགས་འཛིན་ཤ་རིམ་གྱི་ བྱེད་ལས་ཉམས་གསོ་འབད་ནི་དང་ གློ་ཕ་གི་ནུས་ཚད་ ཡར་འཕར་འབདཔ་ཨིན། དབུགས་གཏོང་ལེན་འདི་ འབད་བརྩོན་མེདཔ་དང་ཅག་ཏོག་ཏོ་ཅིག་དགོ་''''ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་རའི་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་སྐད་གོ་བ་ཅིན་ ཁྱོད་ར་ལྷ་ཁག་སྦེ་ འབདཔའི་རྟགས་མཚན་ཅིག་ཨིན།

དངོས་ཁམས་རིག་བཟོ་སྨན་བཅོས་མཁས་མཆོག་གིས་ ཁྱོད་ར་རྗེས་སུ་འབྲངས་པའི་ ལུས་སྦྱོང་རྩ་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་ཚུགས།

1 གང་རྒྱལ་ཉལ་སྡོད་པའི་བསྒང་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ལུས་སྦྱོང་།

གང་རྒྱལ་ཉལ་ཏེ་ ཁྱོད་རའི་པུས་མོ་གཉིས་ བཀུག་སྟེ་ རྐངམ་གི་གཞམ་འདི་ ཉལ་ཁྲི་ག་ གནས་བཞག་དགོ།

2 ག་ཡུབ་ཉལ་སྡོད་པའི་བསྒང་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ལུས་སྦྱོང་།

ག་ཡུབ་ཉལ་ཏེ་ ཁྱོད་ཀྱི་མགུ་ཏོ་འདི་ ལགཔ་གཉིས་གུ་དབྱལཝ་བཀལ་ཏེ་ དབུགས་གཏོང་ལེན་འབད་བཙུགཔ་ནི་ གིས་སྟོང་བྱིན་དགོ།

3 སར་ཁ་སྡོད་པའི་བསྒང་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ལུས་སྦྱོང་།

ཉལ་ཁྲི་གི་མཐའམ་ག་ ཐ་དང་དྲ་སྦེ་སྡོད་ནི་ ཡངན་ ཀང་ཁྲི་ སྒྲིང་སྒྲིང་གཅིག་གུ་སྡོད་ནི།

4 ཡར་ལོང་སྡོད་པའི་བསྒང་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ལུས་སྦྱོང་།

ཡར་ཐང་དྲང་དྲ་སྦེ་ ལོང་སྟེ་ ཁྱོད་ཀྱི་ལགཔ་གཉིས་ལྟོ་ཕ་གི་ ཟུར་ཁ་བཞག་ནི།

- ཁྱོད་ཀྱི་ལགཔ་གཉིས་ལྟོ་ཕ་གི་ཐོག་ཁ་ ཡངན་ ཟུར་ཁ་བཞག་ནི།
- ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་འདི་ བཙུམ་ཏེ་རང་ བཞག་དགོ།
- ལྷ་པ་ལས་བརྒྱུད་དེ་ དབུགས་གོ་ལེ་སྦེ་ ནང་ལེན་མ་དགོ། ཁྱོད་ཀྱི་ལྟོ་ཕ་ཡར་ཕར་སེང་གི་ ཚོར་བ་ལེན།
- ཁྱོད་ཀྱིས་དབུགས་ནང་ག་རལེན་མི་དགོ''''དབུགས་གཏོང་ལེན་སྦོམ་ཤོས་འདི་ ལྟ་རིགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བསམ་བཞག་དགོ།
- ཁྱོད་ཀྱིས་དབུགས་ཕྱི་ཁར་ གཏངམ་དགུ་ རྣ་བཅོར་ ག་ལེ་སྦེ་ ཁྱོད་ཀྱི་གློ་ཕ་ནངལས་འཐོན་འགྱོ་བཅུག་དགོ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཤུགས་སྦེ་ རྣང་འདི་ ཕྱི་ཁར་ འཕུ་ནི་མི་འོང་། དབུགས་ཕྱི་ཁར་གཏངམ་དགུ་ གཟུགས་ཀྱི་ནམ་ཞིང་འདི་ ཐར་གྲོལ་ཚོར་དགོ།
- སྐརམ་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ ལོག་སྟེ་འབདདགོ།

5 ཏ་གླུ་ལས་དགའ་འཇུམ་ཚུན་གྱི་དབུགས་གཏོང་ལེན་ལུས་སྦྱོང་།

- ཉལ་ཁྲི་གི་མཐའམ་ག་ ཐ་དང་དྲ་སྦེ་སྡོད་ནི་ ཡངན་ ཀང་ཁྲི་ སྒྲིང་སྒྲིང་གཅིག་གུ་སྡོད་ནི།
- ལག་ཐོ་གཉིས་ མགུ་གི་ལྟག་ལུ་ སེང་སྟེ་ སྒྲིང་པའི་ཏ་གླུ་སྒྲོམ་བཟོ་དགོ།
- ཁྱོད་ཀྱི་ལག་ཐོ་གཉིས་ མར་ཕབ་སྟེ་ དགའ་འཇུམ་སྐར་ཆགསུམ་སྟོན་ཏེ་ མཇུག་བསྡུ་དགོ།
- སྐརམ་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ ལོག་སྟེ་འབདདགོ།

ལུས་སྦྱོང་འདི་གིས་ འགུལ་འགྱུར་དང་ དབུགས་གཏོང་ལེན་གཉིས་ཅན་གཉིས་ མཉམ་སྦྱེལ་འབདཔ་ཨིན་ འདི་གིས་ ལག་ཐོ་དང་ཕྲག་ལྟག་གི་སྟོབས་ཤུགས་དང་ ཕན་ཚུན་ཟུང་སྦྲེལ་ ཡར་འཕེལ་ འབད་ཚུགས། གཞན་ཡང་འདི་གིས་ བྲང་ཁོག་གི་ ཤ་རྒྱུས་ཚུ་ ལྷོད་གཏང་བཟོ་སྟེ་ དབུགས་འཛིན་ཤ་རིམ་ འཕེལ་ནི་དོན་ལུ་ ས་གོ་ བྱིནམ་ཨིན།

6 སྒྲ་དར་རིང་གྱི་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ལུས་སྦྱོང་།

- ཉལ་ཁྲི་གི་མཐའམ་ག་ ཐ་དང་དྲ་སྦེ་སྡོད་ནི་ ཡངན་ ཀང་ཁྲི་ སྒྲིང་སྒྲིང་གཅིག་གུ་སྡོད་ནི།
- ཁྱོད་ཀྱི་ལགཔ་གཉིས་ལྟོ་ཕ་གི་ ཟུར་ཁ་བཞག་ནི།
- ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་མཆུ་གཉིས་ བསྡམ་བཞག་སྟེ་ ལྷ་པ་ལས་བརྒྱུད་དེ་ དབུགས་གོ་ལེ་སྦྱེ་ ནང་ལེན་མ་དགོ། ཁྱོད་ཀྱི་ལྟོ་ཕ་ཡར་ཕར་སེང་གི་ ཚོར་བ་ལེན།
- ཁྱོད་ཀྱི་གློ་ཕ་འདི་ཆ་རགཅིག་གངམ་དགུ་ ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་མཆུ་གཉིས་བསྡམ་བཞག་སྟེ་ སྐད་དར་རིང་''''"ཧྨམམམམམམམམམ" ཟེར་ རྒྱབ་སྟེ་ དབུགས་ཕྱི་ཁར་གཏང་ནི། ཁྱོད་ཀྱི་ལགཔ་གཉིས་ ག་དེ་སྦེ་མར་ཕབ་ཨིན་ན་ ཤེས་ནི།
- དེ་ལས་ ལྷ་པ་བརྒྱུད་དེ་ དབུགས་ནང་ལེན་ནི། དེ་ལས་ སྐད་དར་རིང་བཏང་སྟེ་ ལྷ་པ་བརྒྱུད་དེ་ དབུགས་ཕྱི་ཁར་གཏང་ནི།
- སྐརམ་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ ལོག་སྟེ་འབདདགོ།

བརྡ་དོན་འདི་ རྗེས་སུ་འབྲངས་པའི་ རྒྱུ་ཁུངས་ཚུ་ལས་ མཐུན་འགྱུར་བཟོ་བཟོཝ་ཨིན།
www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

ལུས་སྦྱོང་ཚུ་ འགོ་བཙུགས་ནི་མི་འོང་། ཁྱོད་ལུ་ དབུགས་ཐུང་ནི་ཡངན་ རལ་འཚོ་སྐྱབས་ དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ དཀའ་ངལ། བྲང་ཁོག་ན་ནི་ཡངན་ ནོན་ཤེད་སྦྱར་ནི། ཀྲངམ་ལུ་ སྒོ་ནི་གསརཔ་འཐོན་པ་ཅིན་ ལུས་སྦྱོང་ཚུ་འགོ་མ་བཙུགས་པར་ཁྱོད་ཀྱི་དྲུང་འཚོ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་དགོ།

ལུས་སྦྱོང་ འདི་འཕྲོ་ལས་ བཀག་བཞག་དགོ། ཁྱོད་ལུ་རྗེས་སུ་འབྲངས་པའི་ ནད་རྟགས་ཚུ་ འབྱུངཔ་ཅིན་ འདི་འཕྲོ་ལས་ ལུས་སྦྱོང་འདིམ་འབདཝ་བཞག་དགོ། མགུ་ཡུ་འཁོར་ནི། ཨ་རྟག་བ་ལྷག་སྟེ་ དབུགས་ཐུང་ནི། བྲང་ཁོག་ན་ནི། པགས་ཀོ་ བསིལ་པོ་དང་ རྔུལ་ཆུ་ཐོན་ནི། སྣ་ཁོག་ཁ་འགྱུར་ནི། ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ ཐང་ཆད་ནི། རིམ་མཐུན་མེན་པའི་ ནོན་ཤེད་སྦྱར་ནི། རྟགས་མཚན་གཞན་ཚུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ བློ་ཕུར་སྒྱི་བསམ་པ།

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday