མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་དང་ ཡུན་རིང་གོ་ཕྱིན།

World PT Day 2021

མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་ཟེར་མི་འདི་ གཅིག་སྟེ།

མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་གི་ རེས་ཆོག་འགྱེལ་པ་འདི་ཡང་ སྨན་བཅོས་སྦྱར་ཆོགས་དང་ཆཚར་ཅིག་གིས་ གཟུགས་ཀྱི་ཉིན་བསྟར་གྱི་ ལུ་རིགས་དང་ལུ་རིམ་ཚུ་ ལེགས་སྒྲོད་བཟོ་རྒྱ་དང་ མི་ངོ་ཚུ་ རྒྱ་ཚེ་ལས་དཔག་གི་ སྒྲོམས་མཐུན་བཟོ་རྒྱ་དང་ འོས་འབབ་ཚུ་གང་གིས་འགྲུལ་འགྲུལ་གྱི་ལུ་ ཆུབ་སྒྲོར་འབད་རྒྱ་དང་ ཤེས་ཡོན་ ལུ་དང་ སྦྱོ་གསེར་ཚུ་དང་ དོན་ཁུངས་ཡོད་པའི་ མི་ཚེའི་ལུ་འགན་ཚུན་ བཅའ་མར་གཏོགས་བཅུག་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ཞིན།

ཉིན་སྒུང་དང་ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་ མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་འདི་ ནང་གཞི་ལས་དཔག་ཐབས་ཀྱི་ གཞི་རྩ་ཅིག་ཞིན།
ཡུན་རིང་གོ་ཕྱིན་གྱི་ མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་འདི་ མི་ངོ་ཆུང་གི་ ནང་རྒྱས་ དེ་དོན་དང་དགའ་གཤམ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་ མཐུན་སྒྲ་བཟོ་དགོ།

འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ ལས་ཚོགས་ཀྱིས་ཆུབ་སྒྲོན་འབད་བའི་ནང་ ཡུན་རིང་གོ་ཕྱིན་གྱི་ མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་ནང་ མི་མང་ལུ་ ཉིན་བསྟར་གྱི་ལུ་རིགས་ཚུ་ ཉུང་མཐའ་སྒྲ་ལོག་འགོ་བཏུགས་ནི་ དེ་ཡང་ཉིན་སྒུང་ཡོད་པའི་མགྱོགས་ཚད་དང་ འཛིན་སྒྲོང་འབད་ཚུགས་པའི་ ཞེ་ཀོ་གི་གནས་ཚད་འདི་ དཔྱིའི་ནང་རྒྱས་ཀྱི་མཚམས་ཚད་ནང་བཞག་ནི་དང་ དེ་ལས་ཕྱུགས་བཏོན་དགོ་པའི་ལུ་རིགས་ཚུ་གི་ ནད་རྒྱས་སྐྱོ་སྙ་འཚྭར་ནི་དང་ ཐང་ཆད་ནི་མེད་པའི་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་ཕྱིན་དགོས་ཡིན་མས།

མི་ངོ་ཤིང་ ᠈᠋᠋ ལས་དཔག་མི་ཚུ་ལུ་ མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་ཡང་མི་རེ་རེ་ལུ་ས་ས་སྒྲ་འདོར་སྒྲིད།

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ ཆོག་དགོ་པ་ཅིག་གིས་ཁྱོད་རའི་ཉམས་ཆུང་ལེགས་ཤོས་ས་གནས་ཤེས་ཀྱི་ལུ་ ཕན་ཐུས་བཟང་ཤོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ ཕན་ཐུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤེས་ཡོད་ཀྱི་ཡོད།

- ཚགས་ཆེན་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཕུལ་ ནད་རྒྱས།
- ནད་བབས་བཟུང་བའི་ཕུལ་ཐང་ཆད།
- གཟུགས་ཀྱི་ཆཤས་གཏན་འཇགས་མེད་པས་བཏང་།
- ཡུན་རིང་གོ་ཕྱིན།

ཁྱོད་ཀྱི་ནད་རྒྱས་ཀ་དེ་སྒྲ་ཆུང་འདི་འབད་རྩར་ དཔོས་ཁམས་རིག་བརྟེན་སྨན་བཅོས་མཁས་མཆོག་གིས་ ཁྱོད་རང་མི་ངོ་ཆུང་སྒྲ་རེས་ལེན་འབད་དེ་ སྨན་བཅོས་མ་འབད་བའི་ཅི་མ་ ཆུ་ཀྱེན་གཙོ་བོ་ཚུ་ཕེལ་ལེན་འབད་འོང། ནད་རྒྱས་ཚུ་ རང་གིས་འཛིན་སྐྱོང་འབད་ནི་ལུ་ ཕན་ནུས་ཅན་གྱི་མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་འདི་སྨན་བཅོས་ལས་རིམ་ནང་འོག་ལུ་བཀོད་མི་ཚུ་གཙང་སུ་བཅུ་གས་སྲིད།

- ལུ་རིགས་ མཁྱོགས་ཚོད་གསྒྲིག་ནི།
- ཅིད་ཕར་ཚོད་ལྟར་ཁ་ལུ་ཇོ་གཅད་འབད་ནི།

ཁྱོད་རའི་དགོ་དོན་ཚུ་ལེགས་ཤོས་འགྲེན་ནི་དོན་ལུ་ དངོས་ཁམས་རིག་བརྟེན་སྨན་བཅོས་མཁས་མཆོག་གིས་ སྨན་བཅོས་མཁས་རིག་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ཁྱོད་རའི་བརྟག་ཞིབ་དང་མི་ཚེ་ཉམས་གསོའི་ལས་རིམ་གྱི་ལུ་ཚུ་འདར་འོང།

ཁྱོད་ཀྱི་ནད་རྒྱས་ (དཔེར་བཀོད་མི།) ཀྱི་ ཆུ་ཀྱེན་ཚུ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ལུ་ ཁྱོད་ལུ་བརྟག་དཔྱད་རྩམ་པ་སྨན་ཚོགས་འབད་དགོཔ་ཡང་འོང།

- དབུགས་ཐུང་ནི།
- ཐུང་ཁོག་ན་ནི།
- དོན་ཅིང་སྨར་ནི།
- ཐང་ཆད་ནི།
- ཏན་མེད་བརྒྱལ་གྱི་ཚོར་བ། ཡང་ ཏན་མེད་བརྒྱལ་ནི།
- མཁུ་ཡུ་འཚོར་ནི།
- སྲོག་ཆུང་ལྟེམ་གང་ མར་འབབ་ནི།

ཡུན་རིང་གོ་ཕྱིན་གྱི་ ལུས་སྒྲོང་སྨན་ཡིག་འདི་ རྒྱ་མཚམས་བཞུགས་པ་ དང་ཨུ་རུ་གུ་ལས་ ཡིག་ཆ་ཅིག་ཏུ་ ཁག་ཐེག་བཏབ་ཡོད། ཡིག་ཆ་ཀ་ཅི་ཨུ་ཨང་དང་ ལུས་སྒྲོང་ལས་རིམ་ཚུ་ ཁམས་གསོ་འབད་བཏུབ་མི་ དང་མི་ཚེའི་ནད་རྒྱས་ སྒྲོ་ཤོས་འགྱུར་མ་གནས་ཤེས་ཡོད། མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་འདི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ དམིགས་ཡུལ་འདི་ ཕྱུགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ ལྟོག་ཆུང་ལྟེམ་གང་ མར་འབབ་ནི་ལས་བཀག་དགོ། དབུགས་གཏོང་ལེན་ཀྱི་ དཔེར་ཁམས་རིག་བརྟེན་སྨན་བཅོས་མཁས་མཆོག་གིས་ ཆུ་ཀྱེན་ཕྱུག་ཡུ་ནི་དང་ དབུགས་གཏོང་ལེན་འབད་ནི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ ཐིང་འཛུག་ ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཆར་པོས་འབད་ཚུགས། ཕྱུགས་རིམ་དང་འཛིལ་བའི་ ལུས་སྒྲོང་སྨན་བཅོས་འདི་ ཕྱུགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ ནད་རྒྱས་སྐྱོ་སྙ་འཚྭར་བཅིན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འདོད།

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday