ཐང་ཆད་ནི་དང་ཤུགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ནད་རྟགས་སྐྱོ་སྲུ་འགྱུར་ནི།

World PT Day 2021

ཐང་ཆད་ནི།

ཐང་ཆད་ནི་འདི་ གནམ་མེདས་མེད་ཅུ་སྡུག་པའི་ཚོར་བ་ལུ་གོ་ནི་དང་ ཡུན་རིང་ཀོ་ཡིཌ་གི་ནད་རྟགས་ཁྱབ་ཆེ་བ་ཅིག་ཨིན། འདི་ཿ

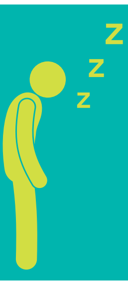
- ངལ་འཚོ་ནི་དངཉལ་ནི་ཚུ་གིས་འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་ཟུག་འཇོམས་འབདམི་ཚུགས།
- གཞན་དངམ་འདྲ་བའི་ལཱ་རིགས་ལཱ་ཁག་གི་གྲུབ་འབྲས་ཅིག་མེན།
- གིས་ཉིན་བསྟར་གྱི་ལཱ་རིགས་ཚུ་འབདནི་ལུ་ ཚདགཟུངའབདའོང།
- གིས་མི་ཚེ་གི་སྤྱི་ཚདལུ་ གནོདའོང།

ཤུགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ནད་རྟགས་སྐྱོ་སྲུ་འགྱུར་ནི།

ཤུགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ནད་རྟགས་སྐྱོ་སྲུ་འགྱུར་ནི་ འདི་ ཟུགས་ཀྱི་ལྷོགས་གྲུབ་ལུ་ཐོ་ཐོག་ནི་དང་ ཡང་ལས་ཡང་དུ་ ཡུན་འགྱངས་སྦེ་གཟུགས་ཀྱིས་ཤུགས་བཏོན་མི་དང་ མ་འཁྲིལཕ་སྦེ་ཅུ་སྡུག་ཐང་ཆད་མི་ཅིག་ཨིན། འ་ནི་འདི་ འཕྱལ་འཕྱལ་རང་ "མ་བཏུབ་ཐལ" ཟེར་བཤདཔ་ཨིན། འོག་ལུ་བཀོདཡོདམི་ ནདརྟགས་སྐྱོ་སྲུ་འགྱུརབའི་ རྐྱེན་སློངའབདམི་ལཱ་རིགས་ཚུ་ ཏེ་མ་འབདབཅིན་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྦེ་བཟོད་ཚུགས་མི་ཅིག་ཨིན།

- ཨ་རྟག་རའིལཱ། (དཔེར་ན ཚུཐྲིམ་རྐྱབ་ནི)
- མི་སྡེའི་ ལཱ་འབདནི།
- ལམ་འགྲོ་ནི། (ཡང་ན ལུས་སྦྱོངགཞན)
- ལྷག་ནི། ཐྲིས་ནི། ཡང་ འབྲི་ཁྲི་དངའབྲེལ་བའིལཱ།
- སེམས་ཚོར ཉེས་བཙུགས་ ཡོདཔའི བློ་སླབ་ནི།
- ཚོརབ་ ཚུབས་དྲག་ཡོདཔའི གནས་སྟངས་ནངསྡོདནི། (དཔེར་ན སྒྲ་དབྱངས་སྐད་ཤུགས་ཡོདས་ ཡང་ན འོད་ཧླབས་ཀེམ་ས)

ཡུན་རིང་ཀོ་ཡིཌ་དང་ གཅིག་ཁར་སྡོདམི་གིས་ མྱོངམི་ནདརྟགས་ཚུ་ ལེ་ཤ་རང་ ཀླདཔ་དངསྨལ་རྩའི་ ཤ་རྒྱུས་ཀྱི་ཟུག་དང་ དུས་རྒྱུན་ཐངཆད་ཀྱི་སྦྱོདརྟགས་ཚུ་དང་ ཅིག་རངའཐདཔ་ཨིན། འཛམ་གླིངགསོ་བའི་ ལས་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོན་འབདབའི་ནང་ ཡུན་རིང་ཀོ་ཡིཌ་གི་ མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་ནང་ མི་མངལུ་ ཉིན་བསྟར་གྱི་ལཱ་རིགས་ཚུ་ ཞུངམཐའ་སྦེ་ལོག་འགོ་བཙུགས་ནི་ དེ་ཡངཉེན་སྲུངཡོདཔའི་མགྱོགས་ཚདདང་ འཛིན་སྐྱོང་འབདཚུགས་པའི་ཁེ་ཀོ་གི་གནས་ཚད་འདི་དཔྱད་ནད་རྟགས་ཀྱི་མཚམས་ཚད་ནངབཞག་ནི་དང་དེ་ལས་ཤུགས་བཏོན་དགོ་པའི་ལཱ་རིགས་ཚུ་གི་ ནདརྟགས་སྐྱོ་སྲུ་འགྱུར་་ནི་དང་ ཐངཆད་ནི་མེདཔའི་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་བྱིན་དགོཔ་ཨིན་མས།



ཤུགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ནད་རྟགས་སྐྱོ་སྲུ་འགྱུར་ནི་འདི་ མང་ཤོས་ཅིག་ སྦྱངས་ཀྱི་ལཱ་རིགས་དང་ ལུས་སྦྱོང་གིས་ རྐྱེན་སློང་འབདཕ་ཨིན་མས། ཡུན་རིང་ཀོ་ཡིཌ་དང་གཅིག་ཁར་སྡོདམི་ ཡུདཔ་ཅིག་བརྒྱ་ཆ ༧༥ དེ་ཅི་ དཔྱེ་ཡངཤུགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ནད་རྟགས་སྐྱོ་སྲུ་འགྱུར་མི་སྐྱོན་ཚུ་ ཟླཝ་ ༦ གི་ཤུལ་ལས་ཡང་ མྱོང་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་མས།

ཤུགས་བཏོནམ་དལུ་ སྐྱོ་སྲུ་འགྱུར་མི་ནད་རྟགས་ཀྱི་གྲངས་སུ་ཚུད་མི་ཚུ།

- ལྷོགས་གྲུབ་མེདཔ་སྦེ་ ཅུ་སྡུག་ ཐངཆདནི།
- རིག་ཚོར་གྱི་ དཀའ་ངལ་ ཡངན སླུག་གླདཔ་སྦེ་འབདནི།
- ན་ཟུག།
- དབུགས་ཐུངནི།
- དོན་ཧིང་སྤུར་ནི།
- ཇོདའབར་ནི།
- གཉིདདཀྲུགས་ནི།
- ལུས་སྦྱོང བཟོདམི་ཚུགས་ནི།

སྤྱིར་བཏང་ལུ་ ལཱ་རིགས་ཚུ་འབདདེ་ ནདརྟགས་འདི་དུས་ཡུན་ ཆུཚོད་ ༡༢ ལས ༧༢ ཀྱི་ཤུལ་མ་ སྐྱོ་སྲུ་འགྱུར་ནི་དང་ དེ་ལས་ ཉིནམ་དང་ བདུན་ཕྲག་ ཡངན ཟླཝ་སྦེ་ཡང ཐུབ་ནི་ཡོདཔ་ཨིན་མས།

ཁྱོད་རའི་ དངོས་ཁམས་རིག་བརྟེན་སྨན་བཅོས་མཁས་མཆོག་གིས་ ཁྱོད་ལུ་ མགྱོགས་ཚདསྒྲིག་ནི་འདི་ ལཱ་རིགས་འཛིན་སྐྱོང་གི་ ལག་ཆས་ཅིག་སྦེ་ ལམ་སྟོན་འབདཚུགས་ནི་དང་ འདིབཟུམ་མའི་ ལག་ཆས་འདི་ ཀླདཔ་དངསྨལ་རྩའི་ ཤ་རྒྱུས་ཀྱི་ཟུག་དང་ དུས་རྒྱུན་ཐངཆདསྦྱོདརྟགས་ ན་མི་ཚུ་ཡང

ཤུགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ནད་རྟགས་སྐྱོ་སྲུ་འགྱུརབའི་ རྐྱེན་སློང་ལས་ བཀག་ཐབས་མཐར་འཁྱོལ་ཅན་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

ཁྱོདརའི་ ཚམ་ཚདལས་ ཨུ་ཚུགས་འབདནིལས་ བཀག་དགོ། གནམ་མེདས་མེད་ཤུགས་བཏོན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་རའི་ལོག་དྲག་ནི་ལུ་ ཐོ་ཐོག་འོང་།

ངལ་འཚོ་ནི་འདི་ ཁྱོད་རའི་འཛིན་སྐྱོང་ཐབས་ཤེས་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན། ངལ་འཚོ་ནི་གི་ རྟགས་ཚན་མ་ཚོར་ཚུན་ཚོད་ འཕྲུག་མ་སྡོད།

ཁྱོད་རའི་ཉིན་བསྟར་དང་ རིག་ཚོར་གྱི་ ལཱ་རིགས་ཚུ་ མགྱོགས་ཚདསྒྲིག་དགོ། འ་ནི་འདི་ ནདརྟགས་ རྐྱེན་སློངསེལ་ཐབས་ ཉེན་སྲུངཅནཅིག་ཨིན།

སྣངས་ཀྱི་ལཱ་རིགས་དངལུས་སྦྱོངསྨན་བཅོས་འདི་ མི་ཚེ་ཉམས་གསོ་གི་ ཐབས་ཤེསཅིག་སྦེ་ ཡུན་རིང་ཀོ་ཡིཌ་དང་ དུས་རྒྱུན་དུ་ ཤུགས་བཏོནམ་དལུ་ མི་སློམས་པའི་ དབུགས་ཐུང་ནི་དང་ ཧིང་ཕར་ཚད་ རྟགས་མ་མཐུན་པར་ཡར་དྲགས་ནི་དང་ ཡངན ཐྲང་ཁོག་ན་ནི་ ནདརྟགས་ཡོདམི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ དྲན་མ་བཏོན་ཡོདཔ་ བཟོ་དགོ།།

ཤུགས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལུས་སྦྱོངསྨན་བཅོས་འདི་ ཤུགས་བཏོན་གྱི་མཐའ་མ་ ནདརྟགས་སྐྱོ་སྲུ་འགྱུར་བཅིན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོང་།

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday