



(Sikkim Herald Bhutia Edition)

ཁ་སྤྱོད་ རྟེན་འཕྲུལ་



Postal Regd. No.WB/SKM/01/2024-25

བཅའ་པོ་ ༢༥ ལྷན་ ༢༧ སྤྱི་ལོ་ ༡༡ ཆེས་ ༧ གཟུང་ ང་སངས་ ལོ་ ༢༠༢༥ འོག་ལོ་ ༡

མི་སྤྱོད་ མཆོག་གིས་ རྒྱ་གར་གྱི་ མི་སྤྱོད་ མཆོག་ལོ་
མཇུག་པོ།

མི་སྤྱོད་ མཆོག་གིས་ དབུས་གཞུང་ བཅའ་པོ་
སྤྱོད་པོ་ལོ་ མཇུག་པོ།



ཕྱི་ལོ་ ༡༡ ཆེས་ པོ་ གནང་པོ་ སྤྱོད་པོ་
༤: དེ་རིང་རང་ རྒྱ་གར་ བོད་ འོག་ མཇུག་
གསར་པོ་ ཕྱི་ལོ་ གཞིགས་ འབྲས་སྤྱོད་པོ་ ཐོན་བཞིན་
སྤྱོད་པོ་ ཡོད་པོ་ འབྲས་ ཡོད་པོ་ ཡར་རྒྱས་ ལས་
སྤྱོད་པོ་ མི་སྤྱོད་ རྒྱ་ རིམ་ དང་ རང་འབྲས་ རང་
ཞབས་ ཡོད་ ང་སངས་ མ་ འབྲས་ དོན་ཆེན་ཅུ་ རིམ་
ཐུང་ མཆོག་གིས་ ཆེས་༤ རྒྱ་ བཅའ་ རྒྱ་ཁབ་གི་ མི་སྤྱོད་
སྤྱོད་པོ་ བཅའ་ རྒྱ་ མི་སྤྱོད་ མཆོག་ལོ་ སྤྱོད་པོ་
མི་སྤྱོད་ མཆོག་ལོ་ མཇུག་པོ་ མཇུག་པོ་ གནང་པོ་ སྤྱོད་

ཕྱི་ལོ་ ༡༡ ཆེས་ ཡང་ མཇུག་པོ་ གནང་པོ་
༥: འབྲས་སྤྱོད་པོ་ མི་སྤྱོད་ སྤྱོད་པོ་ འོག་ མི་སྤྱོད་
སྤྱོད་ རྒྱ་ཁབ་ ཡོད་ རྒྱ་ མཆོག་གིས་ འབྲས་
གས་ མ་ཐུང་ མཆོག་གིས་ སྤྱོད་པོ་ མཇུག་པོ་ ལས་
གཟུང་ རྒྱ་པོ་ ཆེས་༥ རིམ་ ལོ་ ཐོན་བཞིན་ ཡོད་པོ་
ཆོ་ དབུས་གཞུང་ བཅའ་པོ་ འཆར་གཞི་ ཡར་རྒྱས་ ལས་
ལོ་ལས་ སྤྱོད་པོ་ རྒྱ་ཁབ་ རིམ་ རིམ་ བཅའ་པོ་
ལ་མིང་ ས་ཏ་ མཆོག་ལོ་ འབྲས་པོ་ གནང་པོ་ སྤྱོད་

ཨ་ཡུས་ ལེ་ལག་ལས་ གསར་ཤོག་ བྱ་བ་བསྒྲགས།



སྐད་རྟོག་ དབྱིན་ལྷ་ ༡༡ རིམ་ གྲུབ་འབྲས་ ལྷུ་
 ཆོས་ ༤: སྐད་རྟོག་གི་ བྱ་བ་ འཇུག་ སྤྲོས་པོ་ ཡིན།
 ལྷ་ཀྱ་ རོར་ དགོན་པོ་ རོ་ འབྲས་ལྷོངས་ གཞུང་གི་ ཨ་
 ཉིན་ ཆོས་༤་ཉིན་ཆེ་ ཨ་ ཡུས་ ལེ་ལག་ རང་ཆོད་ སོ་
 ཡུས་ (Outreach Health ཅག་ ཐང་ ཐག་ཉེ་ གཟིམ་
 Camp) ཡང་ལས་ནེ་ འཕྲོད་ ཁྱི་ ༡༠ ཡོད་པའི་ ཨ་ཡུས་
 བསྐྱེན་ དབྱུང་ཞིབ་ ལས་ སྤྲོས་ཁང་གིས་ གྱིང་གསེབ་

སྤྱ་གཞན་ ཆོགས་གཙོ་གྱིས་ སྤྱིང་མོ་ སྤྱིང་རྒྱལ་ ལེ་ལག་
 གི་ སྤྱི་ཕྱི་ གནང་བོ།



ནམ་ཙེ་ དབྱིན་ལྷ་ ༡༡ ཆོས་ གཞི་ དཔུལ་དེབ་ ཡང་ལས་
 ༤ མངའ་སྡེ་ གྲོས་ཆོགས་ རེ་ (Passbooks) ཡང་
 ཁང་གི་ སྤྱ་གཞན་ ཆོགས་ བགོ་བོ་ གནང་བོ་ སྤྲ།
 གཙོ་ ལྷུ་མ་ རྟ་ གྱུ་མ་རི་ ལས་རིམ་ རྒྱབ་ལས་ ཁོང་
 ཐབ་པ་གིས་ མདང་ བམ་ གི་ སྤྱིང་མོ་ གཞི་རིམ་ སྤྲན་
 ཙེ་ སྤྱིང་རྒྱལ་ ལེ་ལག་ རང་ ཁང་ དཔུལ་གྱི་ དབྱུང་ཞིབ་
 ཆོད་ གྱུལ་ཐང་ན་ གསར་ གནང་སྤྱི་ ཁོང་གི་ གཞུང་
 ཏུ་ རྒྱབས་པའི་ སྤྱིང་མོ་ ཞབས་ཏུ་ མཉམ་པོ་ གཏམ་
 སྤྱིང་རྒྱལ་ ལེ་ལག་གི་ སྤྱི་ཕྱི་ འབྲེལ་བ་ གནང་བོ་ སྤྲ།
 གནང་བོ་ སྤྲ།ལས་རིམ་ ཨོ་འདི་ རྒྱབ་ལས་ ཁོང་
 སྤྲས་ན་ སྤྱ་གཞན་ ཆོགས་ གི་ སྤྱིང་མོ་ cluster རང་
 གཙོ་གིས་ (Mero Rukh ཆོད་ ཡར་རྒྱས་ ཐོན་ ཡོད་
 Mero Santati) གོམ་པོ་ པའི་ avocado planta-
 རང་ཆོད་ ཁིབ་སོང་པོ་ མི་ tion ས་གནས་གྱིས་ ཡང་
 ལག་ ༢༠ ལོ་ (Sikkim བྱུང་ཞིབ་ གནང་བོ་ སྤྲ།
 Shishu Samridhi) འཆར་

མིང་སྐྱོང་ མཆོག་གིས་ དབུས་གཞུང་ སྤང་སྐྱོབ་ སློན་པོ་
ལོ་ མཇལ་བོ།



ལྗོངས་ལི་ དབྱིན་ལྷ་ ༡༡ བའི་ ཆོག་མཁན་འདྲུ་ སྐབས་
ཆོས་ ༣༖ འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ བ་ མིང་སྐྱོང་ མཆོག་ དང་
མིང་སྐྱོང་ སྤང་ཞབས་ ཨོམ་ དབུས་གཞུང་ སྤང་སྐྱོབ་
པར་གས་ མ་ཐུར་ མཆོག་ སློན་པོ་ བར་ན་ གཙོ་ཆོ་
གིས་ གཟུང་ ལྷ་བོ་ ཆོས་ ༣ དཔགས་ མངའ་སྡེ་ འབྲས་
ཉིན་ཆོ་ རྒྱལ་ས་ གསར་པོ་ ལྗོངས་ཀྱི་ ས་ཆོམས་ན་ ཐོན་
ལྗོངས་ལི་ན་ རྒྱ་གར་གྱི་ སྤང་ སློན་པོ་ སྤང་ཞབས་ ར་
ནཏ་ སིང་ མཉམ་པོ་ མཇལ་ ཅུའི་ རོན་ལོ་ གཏམ་ཅུ་
བོ་ གནང་བོ་ སྤང་མཇལ་ འབྲེལ་བ་ གནང་བོ་ སྤང་།

མངའ་སྡེ་ གྲོས་ཆོག་ཁང་ལས་ གསར་ཤོག་ རྩེ་
བསྐྱབས།

སྤང་ཏོག་ དབྱིན་ལྷ་ ༡༡ ཆོས་ གྲོན་ དཀར་རྒྱལ་གི་ མངའ་
༤༖ རྒྱ་གར་ གཞུང་ ཕྱིའི་ མངའ་སྡེ་ འབྲས་ལྗོངས་ གྲོས་
ལྷན་ཆོག་ཁང་གི་ དབུ་ ཆོག་མཁན་ཁང་ ཆོག་མཁན་གཙོ་ སྤང་
འཛིན་ ལུམ་ ཆོ་ཏོན་ རོར་ ཞབས་ དམིག་དམར་ རོར་

Contd. To pg.4

མིང་སྐྱོང་ མཆོག་གིས་ དབུས་གཞུང་ འཕྲོད་བསྟེན་
སློན་པོ་ལོ་ མཇལ་བོ།



ལྗོངས་ལི་ དབྱིན་ལྷ་ ༡༡ མཇལ་བཞིན་ མངའ་
ཆོས་ ༣༖ མིང་སྐྱོང་ མཆོག་ སྤང་ འབྲས་ལྗོངས་ མཉམ་
གི་ དབུས་གཞུང་ འཕྲོད་ པོ་ མཐུན་ལམ་ འཕྲོས་
བསྟེན་ དང་ གཟུང་ཆོང་ བསྟེན་ འཆར་གཞི་ཅུའི་
བདེ་དོན་ ལེ་ལག་ སློན་ རོན་ཆོན་ རོས་ན་ གཏམ་ཅུ་
པོ་ སྤང་ཞབས་ རི་པི་ རག་ སྤང་ མཆོག་ མཉམ་པོ་ ཡང་ འབྲེལ་བ་ གནང་བོ་ སྤང་།

ཨ་ཡུས་ ལེ་ལག་ལས་ གསར་ཤོག་ རྩེ་བསྐྱབས།

རྒྱལ་ཁིང་ དབྱིན་ལྷ་ ༡༡ ལྗོངས་ གཞུང་གི་ ཨ་ཡུས་
ཆོས་ ༤༖ རྒྱལ་ཁིང་ རྫོང་ ལེ་ལག་ རང་ཆོང་ གཟིམ་བྱི་
ཁག་གི་ སྤང་རས་ གཟིམ་གས་ ༡༠ ཡོད་པའི་ ཨ་ཡུས་ སྤང་
ཁིང་ཁམས་ རི་བོ་ པོ་ཏ་ལ་ ཁང་ གྲོང་གསར་གྱི་ སྤང་མཇལ་
བད་སྤྱིང་ན་ ཡང་ འབྲས་ སྤང་བ་ གྲོང་གསེབ་ མི་སེར་

Contd. To pg.4

Contd. From Pg 2

ཨ་ཡུས་ ལེ་ལག་ལས་.....

མི་སེར་ཕྱི་ན་ སྒྲིབ་ཀྱི་ འཕྲོད་ མང་ཉུང་ (Haemoglobin)
 བསྟེན་ དང་ བདེ་དོན་ བཟོ་ དང་ (random blood
 བའི་ རང་གི་ ཨ་སྒྲིབ་རང་ sugar) ཅུ་ དབྱུང་ཞིབ་
 གྱིས་ ཡོད་པའི་ ཡ་ཅིག་གི་ གནད་པོ་ སྒྲུབ་ ལས་རིམ་
 གོ་མ་པོ་ན་ ལས་རིམ་ འདི་ ན་ གྱིན་མཁན་ མི་སེར་ཕྱི་གི་
 གོ་སྒྲིག་ས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ སྒྲུབ་ རང་གི་ ཨ་སྒྲིབ་ཀྱི་ མི་ཚེ་
 འཕྲོད་བསྟེན་ དབྱུང་ཞིབ་ ན་ འཕྲོད་བསྟེན་ ལོ་ ག་ཉེ་
 སྐབས་ན་ ཨ་ཡུས་ སྒྲིབ་ བཞག་ དགོས་པོ་ དང་ ཟམ་
 པོ་ཕྱི་གིས་ སྒྲུབ་མེད་ ཉེ་དུང་ ཅུ་ ག་ཉེ་མ་ ཟམ་ དགོས་
 འཕྲོད་བསྟེན་ དབྱུང་ཞིབ་ཅུ་ པོ་ དོན་ཚན་ རོས་ན་
 རྒྱ་ དབྱུང་ཞིབ་ ནང་ཚད་ རྒྱ་ ལམ་སྟོན་ཅུ་ ཐོབ་པོ་ སྒྲུབ་

Contd. From Pg 3

མངའ་སྡེ་ གྱིས་ཚོགས་ཁང་ལས་.....

བུ་ ཤར་པོ་ལོ་ ཁོང་གི་ ལེ་ དཀར་རྒྱལ་ རྒྱ་གར་གྱི་ རྒྱུ་
 ལག་ གྱིས་ཚོགས་ཁང་གི་ ལོ་ག་ གཞུང་ཞབས་ གནད་
 རྒྱུ་ཚེན་ བཀའ་ཤེས་ལང་ན་ མཁན་ འགོ་ དང་པོ་ འབྲས་
 མཛལ་པོ་ གནད་པོ་ སྒྲུབ་ ལོ་
 ༢༠༡༢ གི་ འགོ་བྱེད་ ལྷུ་མ་ རྒྱུང་སྒྱི་ བུ་ གཅིག་ ཡིན།

Contd. From Pg 3

ཨ་ཡུས་ ལེ་ལག་ལས་ གསར་ཤོག་.....

འཕྲོད་བསྟེན་ དབྱུང་ཞིབ་ ལས་རིམ་ སྐབས་ན་ མི་སེར་
 ལས་རིམ་ གོ་སྒྲིག་ས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ ཅུ་ལོ་ ན་ཚེ་ བཀག་ཐབས་
 པོ་ སྒྲུབ་ སྒྲིབ་བཅོས་ ལས་
 ཟམ་ བཅུད་ཅན་ ཟ་སྒྲིབ་
 རིམ་ སྐབས་ན་ རྒྱ་ ཞིབ་
 དང་ འཕྲོད་བསྟེན་ བདེ་
 དབྱུང་ (Random blood
 Test) འདེམ་ གས་པོ་ གཅིག་ དོན་ རོས་ན་ ཐབས་ཤེས་
 དབྱུང་ཞིབ་ གནད་པོ་ སྒྲུབ་ གས་པོ་ཅིག་ གནད་པོ་ སྒྲུབ་



Published by the Information and Public Relations Department, Government of Sikkim and Printed at Sikkim Govt. Press, Tadong, Gangtok.

Phone: 231140,231132. e-mail: sikkimherald-ipr@yahoo.com.

S.G.P.G-360/Bhutia Herald/300cps/7th November 2025