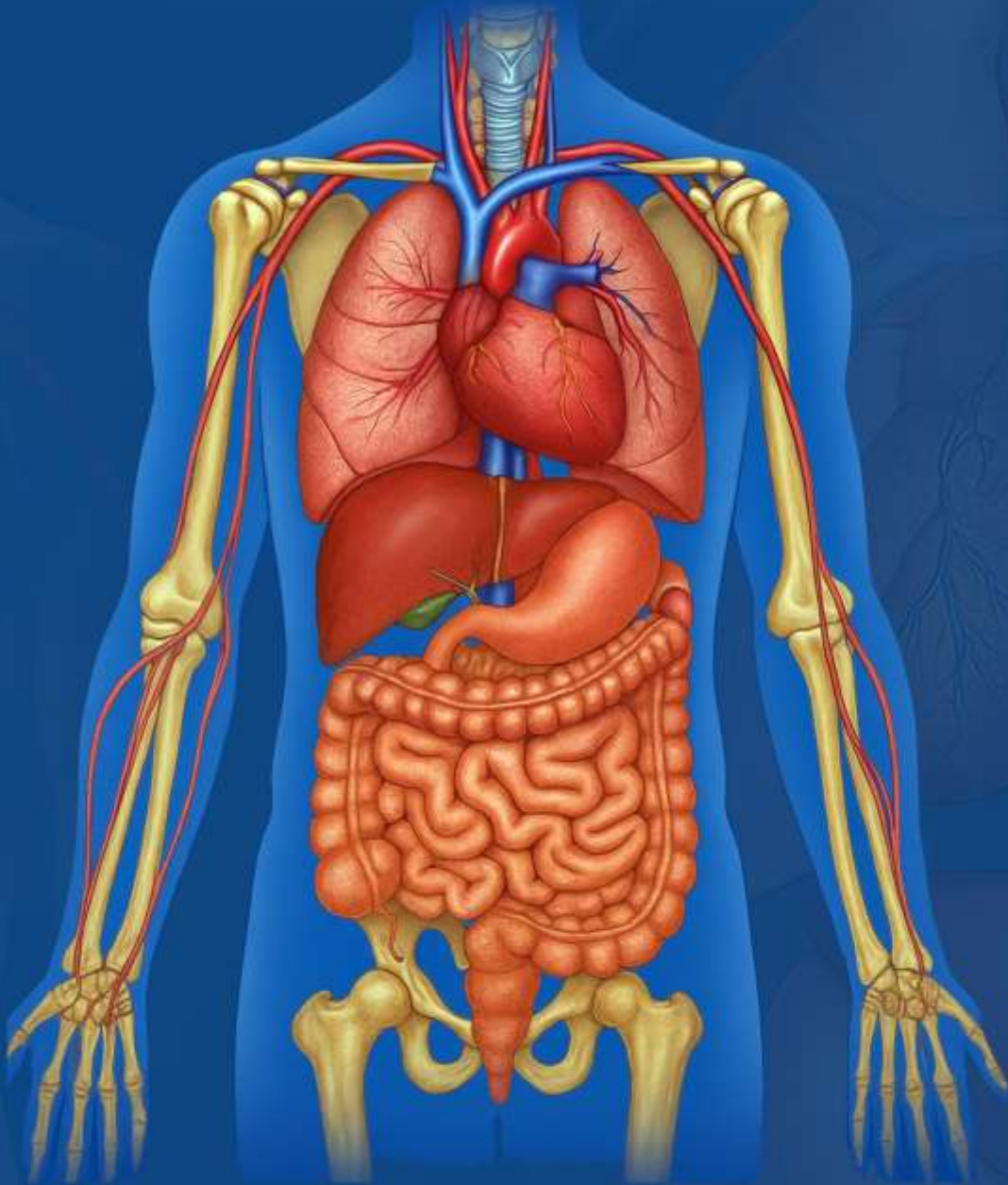




གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ཆོག་པར་དེབ།



སྟོལ་འཛིན་དང་ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།
ནང་སྲིད་ལྷན་ཁག།

གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་མིང་ཚིག་པར་དེབ།

ཚྲོལ་ཁ་གོང་འཕེལ་སྡེ་ཚན། ༢༠༢༥

སློལ་འཛིན་དང་ཚྲོལ་ཁ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ནང་སྲིད་ལྷན་ཁག།

པར་དབང། © ༢༠༢༥ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་སྡེ་ཚན། སློལ་འཛིན་དང་རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། རྣང་སྲིད་རྩྭ་ལག།

པར་དབང་གི་ལ་བུམ་སློལ་འཛིན་དང་རྫོང་ཁ་གོང་སྡེ་ཚན་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ཡིག་ཐོག་གི་གནང་བ་མེད་པར་འདྲ་བལྟས་
དང་པར་སྐྱུན་ བསྐྱར་སྐྱུན་འབད་མི་ཚོགས།

ཚུམ་སྒྲིག། བཀྲིས་དོ་ཨེ།

བཀོད་རིས། འཇམ་དབྱངས་སློ་གྲོས། བཀྲིས་དོ་ཨེ།

ཁུན་དག། དྲུང་འཛོ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས། པར་དོན་གྲུབ། ལྷོན་དོ་ཨེ། དོ་ཨེ་གྲུབ་བླ། ཚེ་བརྟན་དོ་ཨེ། ཀམ་སློ་གྲོས།
སངས་རྒྱས་དབང་ལྷུག། བཀྲིས་དོ། དོ་དབང་གྲགས། འཇམ་དབྱངས་སློ་གྲོས། སུར་པ་རྣམ་རྒྱལ།

དཔེ་སྐྱུམ། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་སྡེ་ཚན། སློལ་འཛིན་དང་རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། རྣང་སྲིད་རྩྭ་ལག། གླི་ལོ་ ༢༠༢༥།

འགྲེམས་ཨང་། ༢༣༣

བརྒྱད་འཕྲིན་ཨང་། ༣༣༣༣༤༤/༣༣༥༡༡༤/༣༣༥༡༡༤/༣༣༣༤༤༤

ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སློ། www.dzongkha.gov.bt

རྒྱལ་སྤྱི་འོ་དེབ་ཨང་། ༢༧༤-༢༢༢༤༠-༤༢-༠༤-༣



སྔོན་འཛིན་དང་ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

ནང་སྲིད་ལྷན་ཁག།

DEPARTMENT OF CULTURE AND DZONGKHA DEVELOPMENT
Ministry of Home Affairs

ཆེད་བརྒྱུད།

འདྲི་ཡང་ སྔོན་དཔོན་ཁྱུ་གྲུབ་ཀྱིས་ཞུས་ལས་ ཐ་སྙད་ལ་ནི་མ་བརྟེན་པར། །དམ་པའི་དོན་ནི་བསྟན་མི་
ལུས། །དམ་པའི་དོན་ནི་མ་རྟོགས་པར། །མྱ་ངན་འདས་པ་ཐོབ་མི་འགྱུར།། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ མི་ཆོ་ནང་ལུ་
ཕར་ཉོངས་མ་ལུ་སེམས་ཁར་མཉོ་བའི་གཏམ་ཚུ་ ཁ་ལས་སྒྲུབ་ད་ ཉིང་སངས་དང་འཛོལ་བ་མེད་པར་སྒྲུབ་དགོ་པ་ཅིན་ རང་གི་
རྒྱུད་ལུ་ཐ་སྙད་མིང་ཆོག་ཚུ་ཤེས་དགོ་པ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན། ཐ་སྙད་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་ཐབས་ཤེས་གཙོ་བོ་གཅིག་
དོན་ཚན་མ་འདྲུག་གི་ཐོག་ལུ་ དཔེ་དེབ་ཚུ་ཚོམ་སྒྲིག་འབད་དེ་བཟུམ་སྟེལ་འབད་ནི་དེ་ཡིན་མ་དང་། དེའི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་
ཕར་དང་སྒྲགས་ཏེ་ཡོད་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ ལྷག་སྒྲུབ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ཡུད་པ་ཐངས་ཅིག་ནང་ཤེས་ཚུགས་པའི་ཁོ་ཕན་ཡོད། དེ་
ལུ་བརྟེན་ ཚོང་ཁ་མིང་ཆོག་རྒྱ་སྐད་གཏང་ནི་དང་ ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་དང་དར་བྱུང་གཏང་ནི་ལུ་ཡང་ རང་བཞིན་གྱིས་ལྷན་
ཐབས་འབྱུང་ནི་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ ད་ལེས་ཅིས་ལོ་ ༢༠༢༤-༢༠༢༥ ལུ་ དཔེ་སྒྲུབ་འབད་དེ་ཡོད་པའི་ གཞུགས་གྱི་ཆ་ཤས་གྱི་མིང་
ཆོག་པར་དེབ་ ཟེར་བའི་དཔེ་དེབ་དེ་གིས་ རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཚོང་ཁ་མིང་ཆོག་ལྷག་པོ་བཟོ་ནིའི་དང་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་དང་ ལྷག་
ཕར་དུ་ གསོ་བ་རིག་པ་ལྷག་མི་ཚུ་ལུ་ རང་སོའི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཆོག་གི་ཐ་སྙད་ཚུ་ ད་ཀྱང་ཆོགས་མེད་པར་
ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ཕན་པ་འོང་ནི་ཡིན་མ་ལས་ ཚོང་ཁ་གོང་འཕེལ་སྟེ་ཚན་གྱིས་ དེ་བཟུམ་གྱི་དཔེ་དེབ་དཔེ་སྒྲུབ་འབད་མི་ལུ་
ངལ་རངས་གྱི་དགའ་ཚོར་དང་བཅས་ པར་དེབ་འདི་ ག་ར་ལུ་ཕན་པའི་གཞི་ལུ་འགྱུར་བའི་རེ་སྟོན་ཡོད། ཞེས་རང་ལྷགས་
གནམ་ལོ་ཤིང་མོ་སྤུལ་ལོ་ ཟླ་ ༥ པའི་ཆེས་ ༠༡ ལུ་ ལེགས་སྟོན་དང་བཅས།

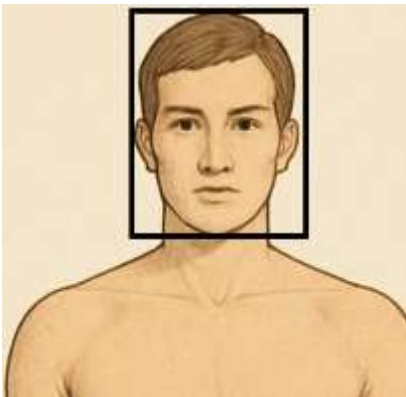
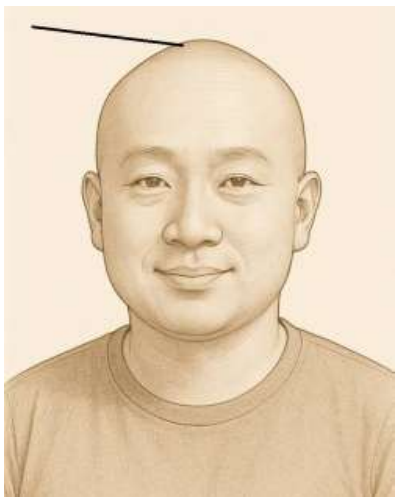
(ནག་མཚོ་དོ་རྩེ།)

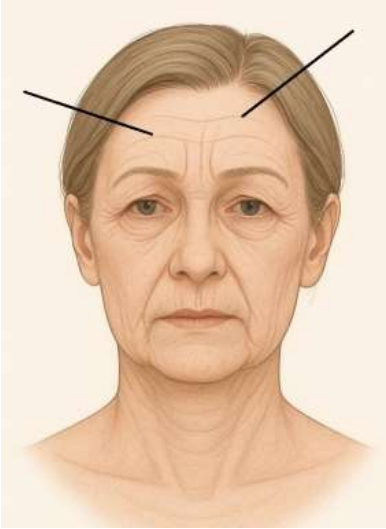
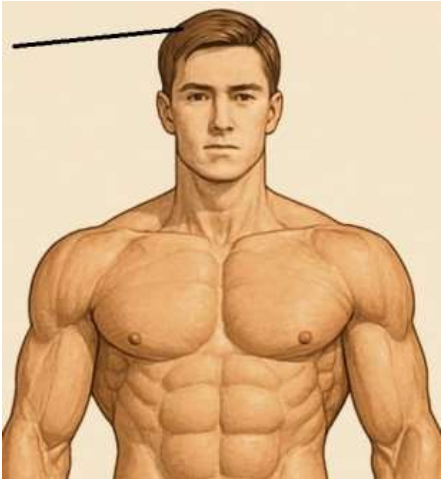
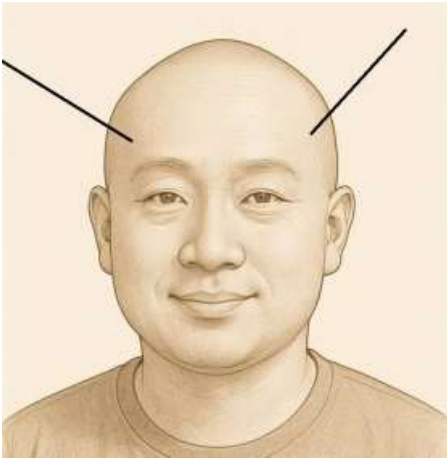
མདོ་ཆེན།

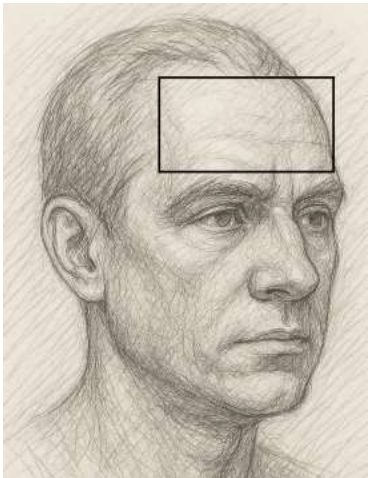
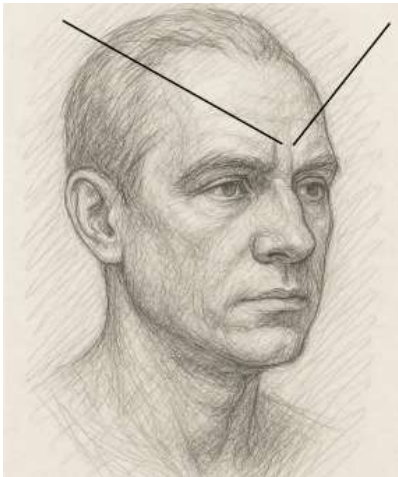
དཀར་ཆག་།

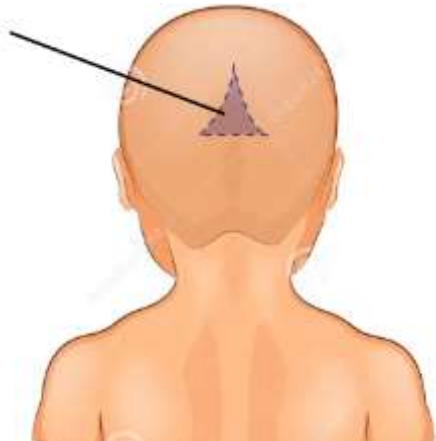
ཨང་།	དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
༡	ཕྱི་ལོ་གསུག་གི་ཆ་ཤས།	༤-༤༠
༢	གསུག་ནང་གི་ཆ་ཤས།	༤༡-༥༧
༣	གསུག་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གཞན།	༥༨-༧༣
༤	རྒྱུ་རྩེ།	༧༤-༧༧

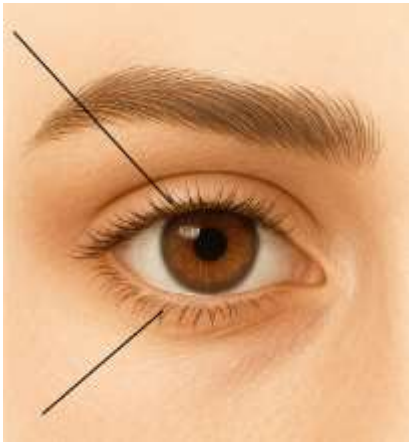
ཕྱི་ཁྱུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས།

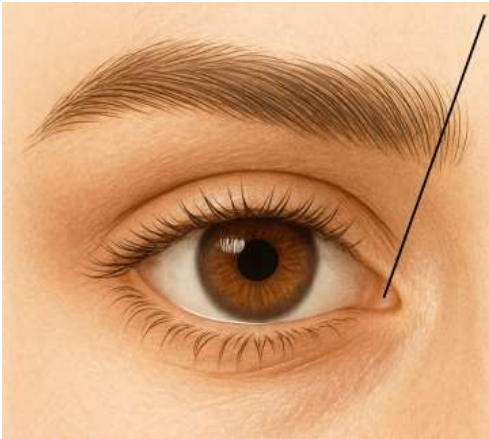
ཁྲུང་།	པར།	ཨིང་ལི་གྲ།	ཚེ་ཁ།
༡		Head	མགུ་རྟ།
༢		Scalp	མགུ་ཐྲགས།
༣		Face	གདོང་།

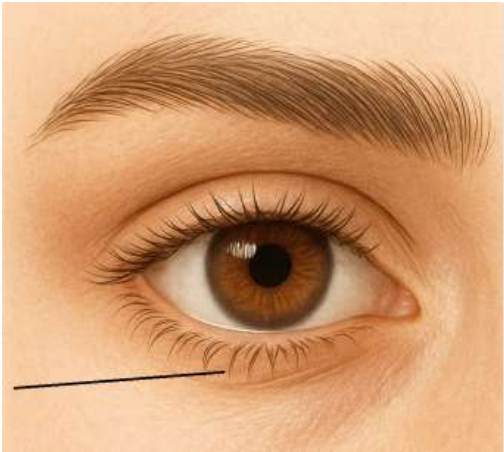
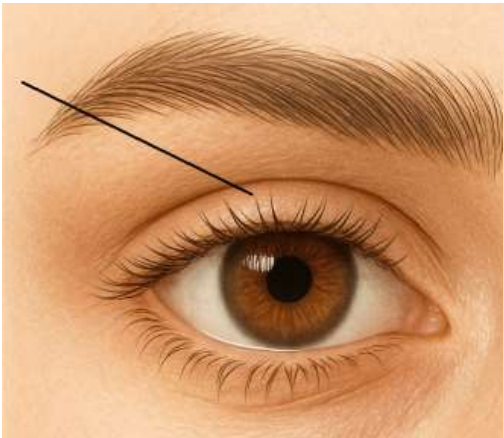
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༤		Wrinkle	གཉེར་མ།
༥		Hair	སྒྱ།
༦		Temple	ཡ་ཐོད།

ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
ཉ		Forehead	དབུལམ།
༡		Glabella	སྒྲིན་མཚམས། སྒྲིན་དབུག།
༢		Hair whorl	ཚངས་སྒྲུག། སྒྲི་གཙུག།

ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༡༠		Anterior fontanelle	མཚོག་མ།
༡༡		Posterior fontanelle	ཕྱད་སྒོ།
༡༢		Eyebrow	མིག་སྒྱ། སྒྱིན་མ།

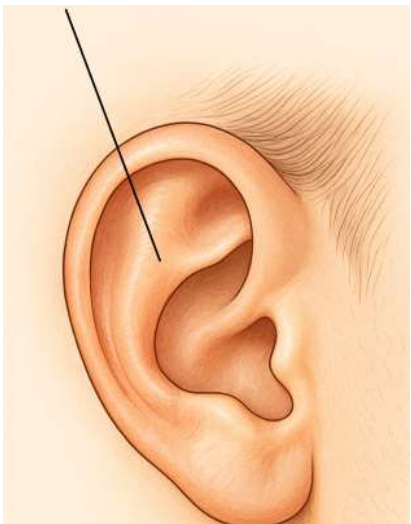
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡༩		Eye-lash	མིག་ཇིམ།
༡༩		Eye	མིག་རྟོ།
༡༥		Eyeball	མིག་འབྲས། མིག་རིལ།

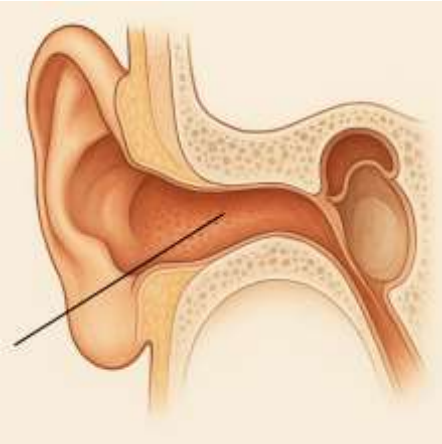
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡༤		Iris	འཇའ་སྒྱི།
༡༥		Sclera	མིག་སྒྱིན།
༡༦		Lacrimal caruncle	མིག་ཁུའི་གཤེར་མེན།

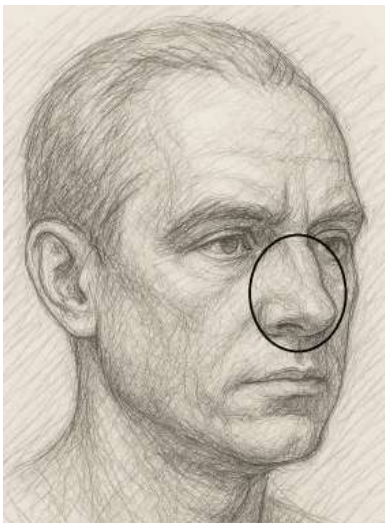
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༡༩		Eye lid	མིག་ཁྱིབས། མིག་ལྗགས།
༢༠		Lower eye lid	མས་ཁྱིབས།
༢༡		Upper eye lid	ཡས་ཁྱིབས།

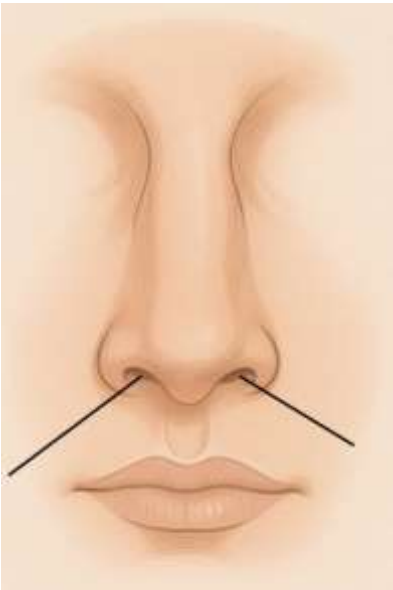
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡༢		Pupil	མིག་རྟོ་རྒྱལ་མོ། ཨུལ་ལྷ་ཅུ།
༡༣		Media commissure	མིག་ཟུར་ཕྱི།
༡༤		Lateral commissure	མིག་ཟུར་ནང་།

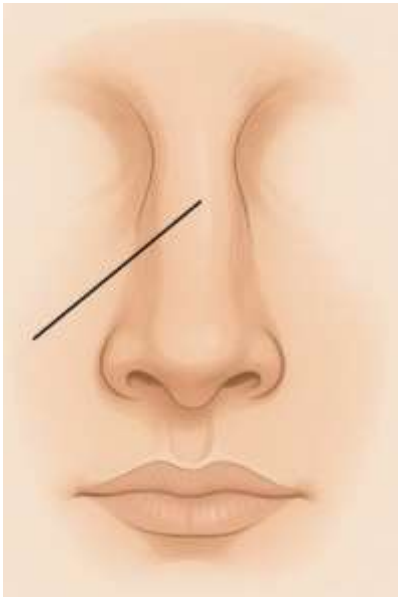
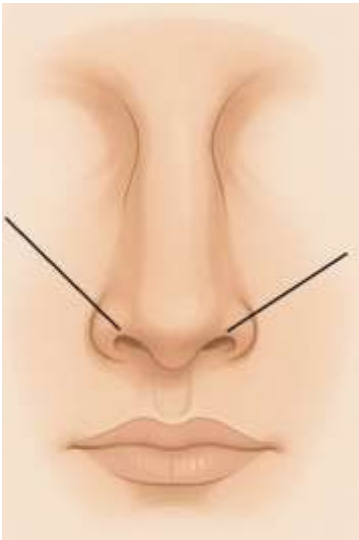
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༢༥		Eye bag	མིག་གི་པགས་ལུང།
༢༦		Ear	ནམ་ཙ།
༢༧		Lobule	ན་ཤལ།

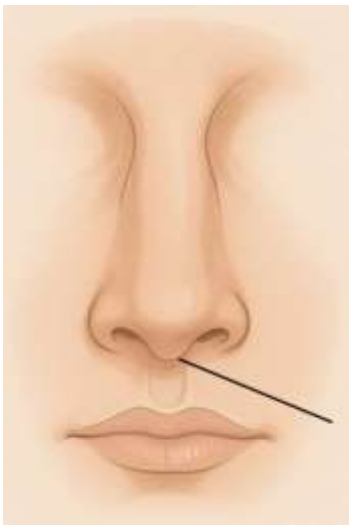
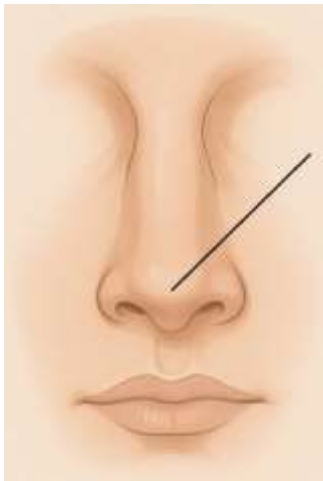
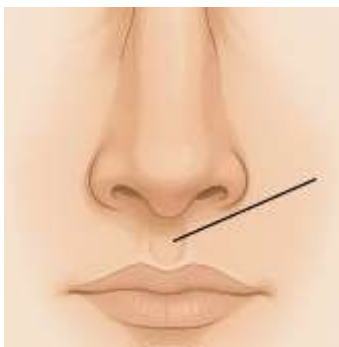
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༢༩		Apex of ear	ནམ་ཙུ་ཉྱག། ན་ཅེ།
༣༠		Helix	ན་གཤོག།
༣༡		Antihelix	ན་བའི་ནང་གཤོག།

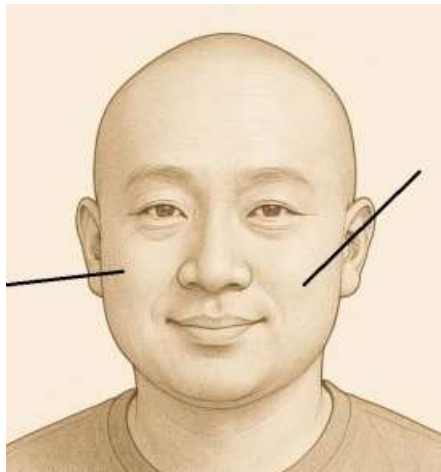
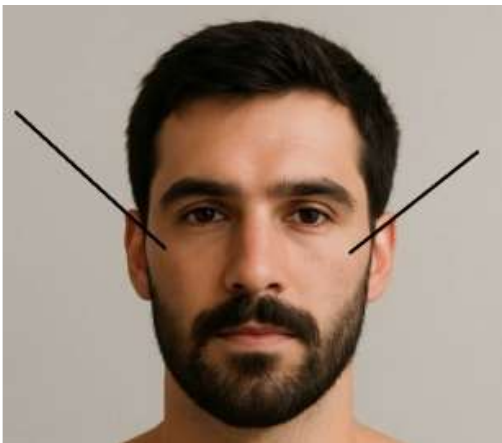
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༣༡		Tragus	ན་བྱང་།
༣༢		Antitragus	ན་བྱང་འོག་མ།
༣༣		Ear canal/ Auditory canal	ན་མ་ཚོ་དོང་། ན་ཁྱུང་།

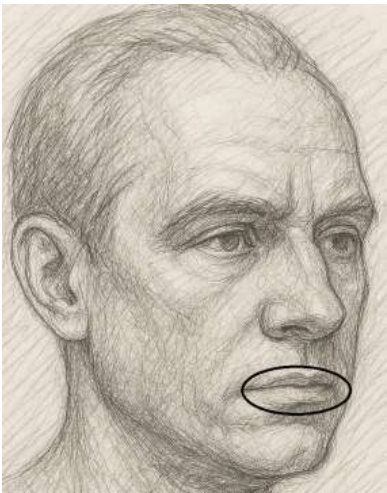
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚོང་ཁ།
33		Concha	ན་བའི་གནས།
34		Nose	ལྷ་པ།

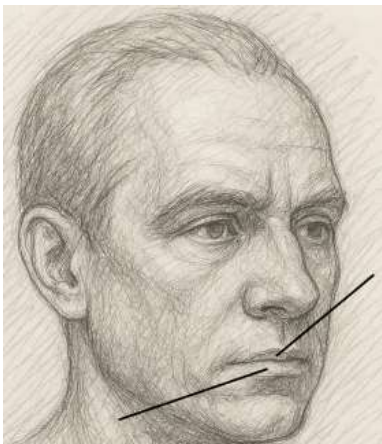
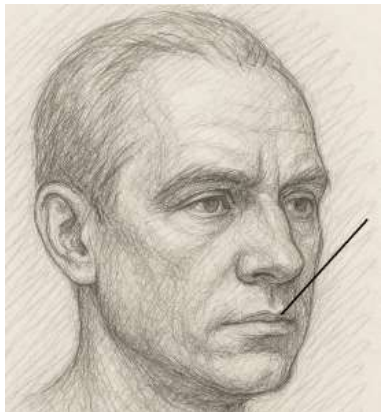
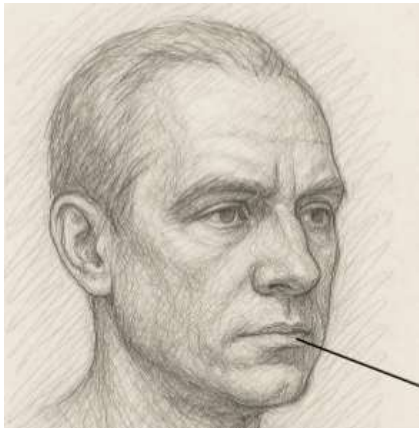
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
ནུ		Nostril	ལྟ་པའི་དོང་།
ནུ		Nasal hair	ལྟ་པའི་སྒྲ།

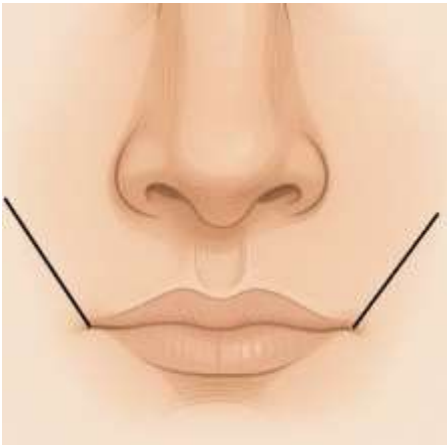
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
35		Nasal bone	ལྷ་པའི་རུ་རྟོ། སྣ་རུས།
36		Ala of nose	སྣ་གཤོག་། ལྷ་པའི་གཤོག་པ།

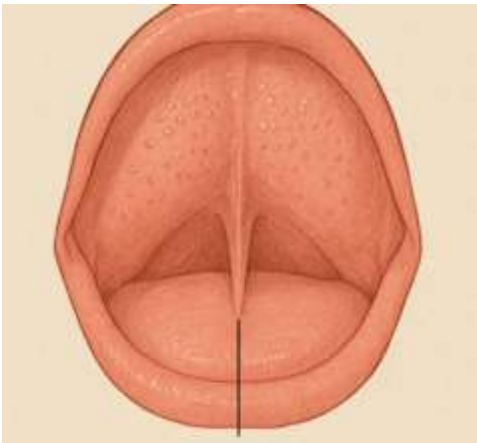
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༤༠		Nasal septum	སྒྲིའི་རྟེན་མཚམས།
༤༡		Apex of nose	སྒྲི་ཅེ། སྒྲི་པའི་སྒྲི་རྟེན།
༤༢		Philtrum	ཡ་མཆུའི་པད་འདབ། ཡ་མཆུའི་གཤོང་།

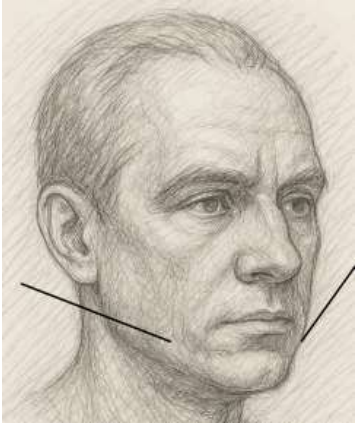
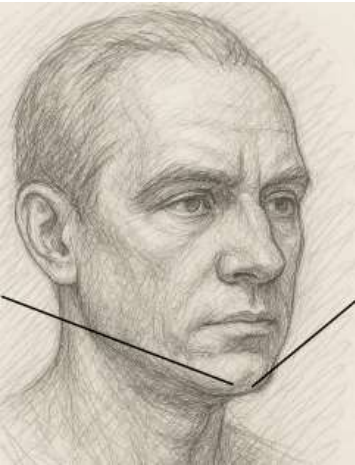
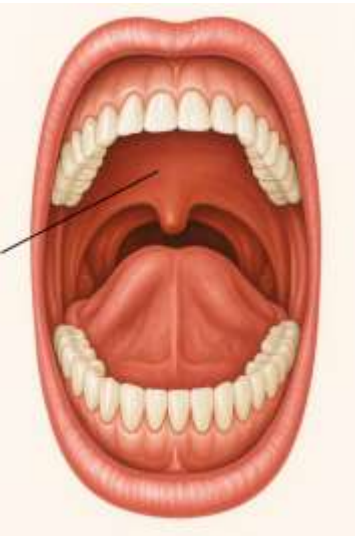
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༤༣		Bridge of the nose	སྒྲ་གོང་། སྒྲ་སྒྲང་།
༤༤		Cheek	སྒྲ་སྒྲ་ཙོ། མཁུར་ཚོས།
༤༥		Cheek bone	སྒྲ་སྒྲ་ཙོ་རྩྱོ། མཁུར་ཚོས་རྩས་པ།

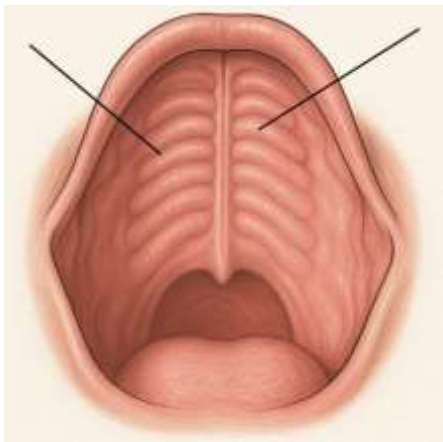
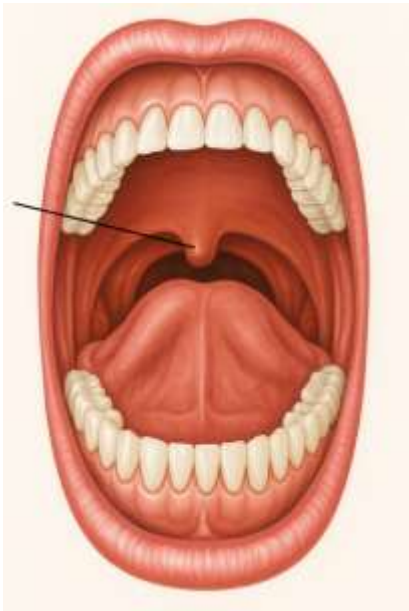
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚོང་ཁ།
༤༩		Mole	ཉིང་ནག།
༥༠		Dimple	འཇུམ་ཅུང་།
༥༡		Mouth	ཁ།

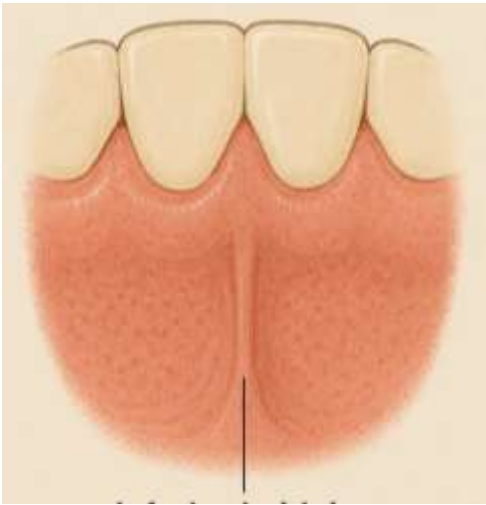
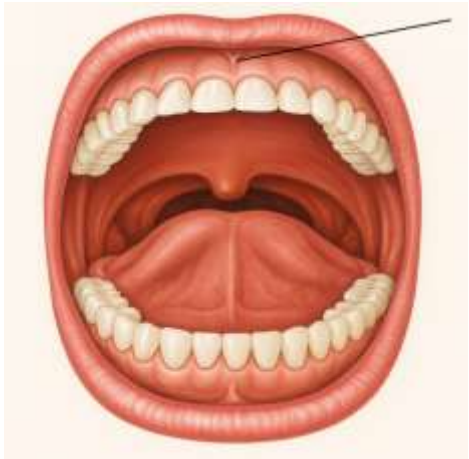
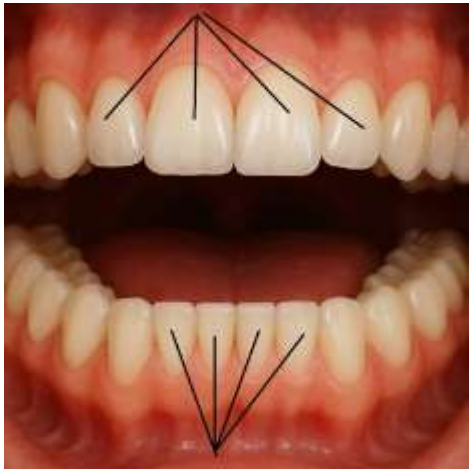
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༤༩		Lip	མ་ཁུ།
༥༠		Upper lip	ཡ་མ་ཁུ།
༥༡		Lower lip	མ་མ་ཁུ།

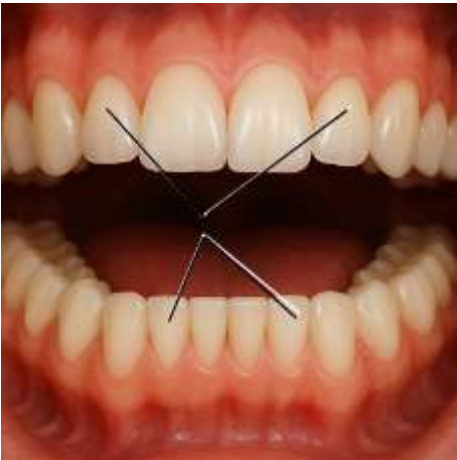
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༥༢		Commisire of lips	མཆུ་རྩུབ། ཁ་རྩུབ།
༥༣		Gum	སོ་འྱི་རྩ།
༥༤		Teeth	སོ།

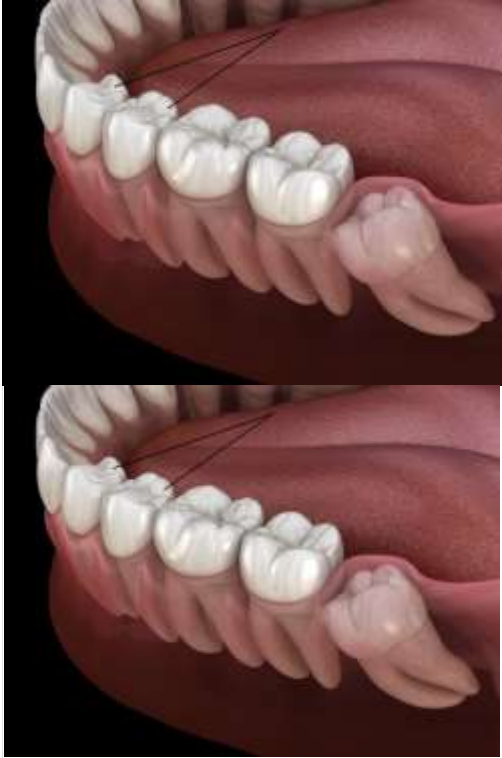
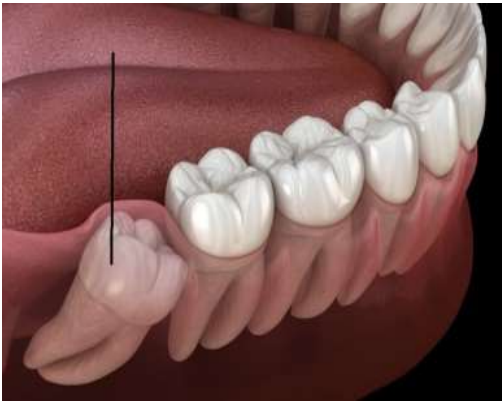
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༥༥		Tongue	ལྗེ།
༥༦		Tip of the tongue	ལྗེ་ཚེ།
༥༧		Lingual frenulum	ལྗེ་ཚ།

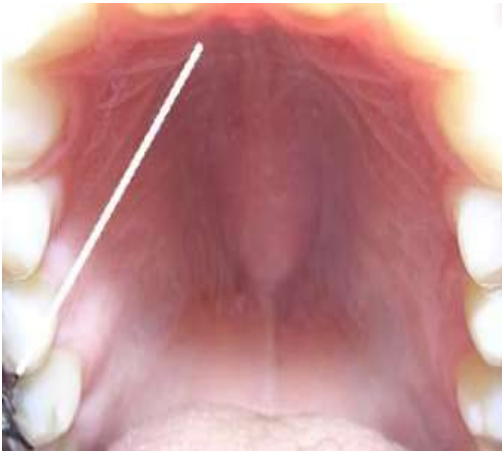
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༥༩		Jaw	ཟ་ལྟག།
༥༩		Chin	མ་མཁལ།
༦༠		Soft palate	འཇམ་ཀན།

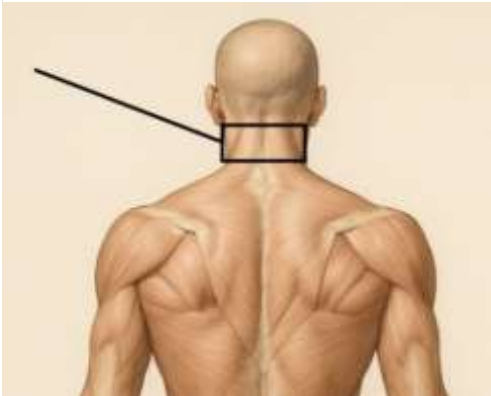
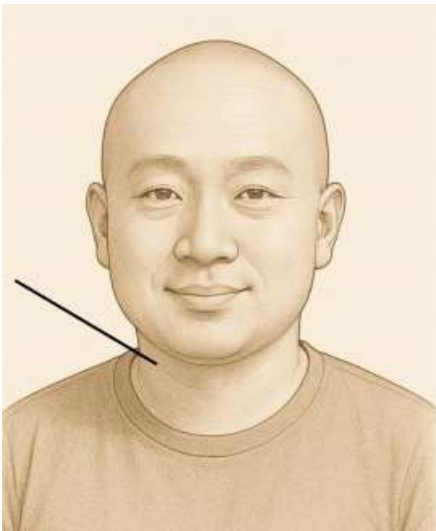
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚོང་ཁ།
༤༡		Hard palate	ལྷ་ཀན།
༤༢		Uvula	ཕྱེ་ཚུང་།

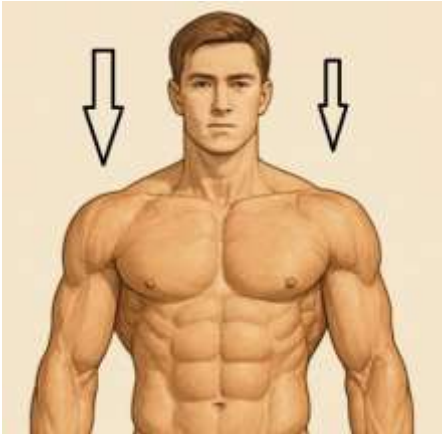
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༤༣		Inferior labial frenulum	ཉི་ཁུ་ཚ་འོག་མ།
༤༤		Superior labial frenulum	ཉི་ཁུ་ཚ་ཀླག་མ།
༤༥		Incisor	གཞིང་སོ། མདུན་སོ།

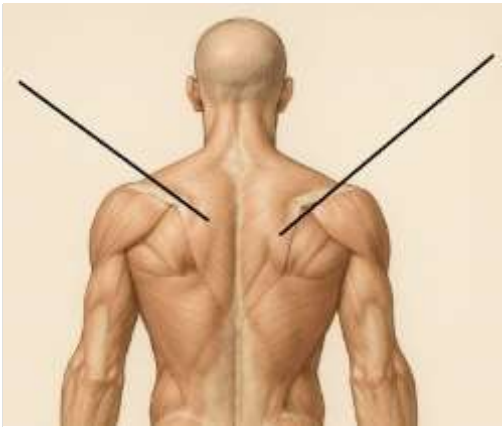
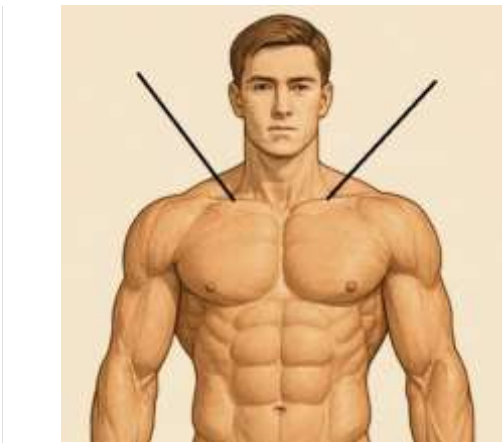
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༤༤		Lateral incisor	གདོང་སོ་ཕྱི། མདུན་སོ་ཕྱི།
༤༥		Central incisor	གདོང་སོ་ནང་། མདུན་སོ་ནང་།
༤༦		Canine	མཆེཤ།

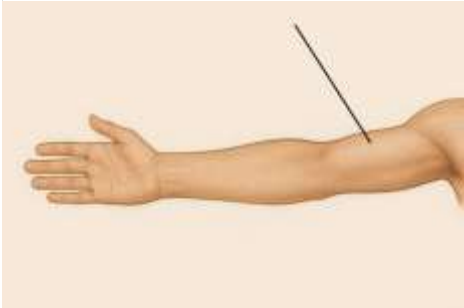
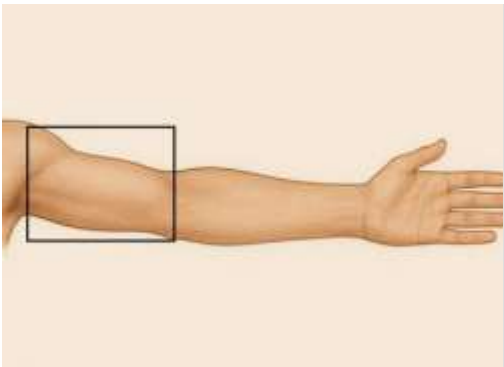
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༤༩		Premolar	འགྲམ་སོ་ཚུང་བ།
༥༠		Molar	འགྲམ་སོ་ཆེ་བ།
༥༡		Wisdom teeth	ཕུག་སོ།

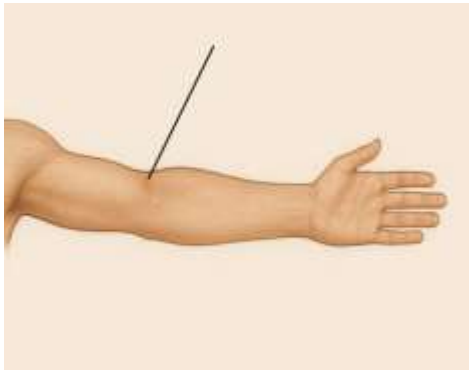
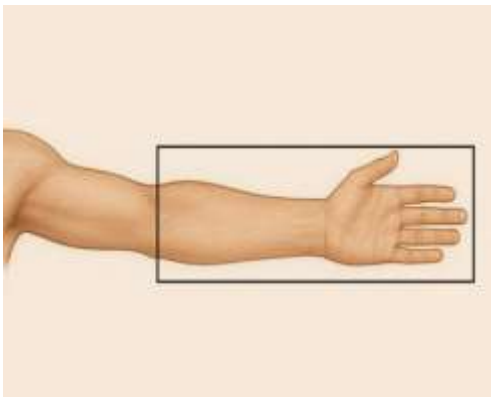
ཨང།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
ཡ༣		Upper palate	ཡ་ཀླ།
ཡ༣		Lower palate	མ་ཀླ།
ཡ༤		Beard	རྒྱུ་ཞོལ།
ཡ༥			

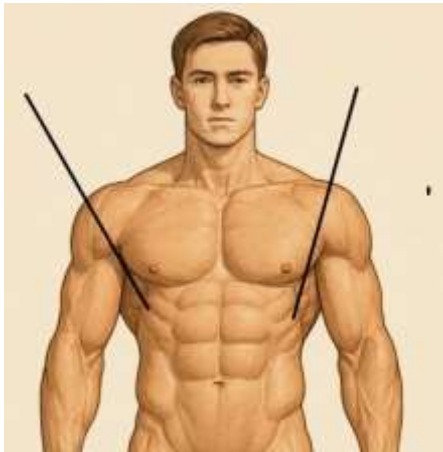
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
		Moustache	ཐུ་ཤོ།
ཡུ		Nape	ལྷག་གོ།
ཡཧ		Neck	ཨོལ་གོ།
ཡཨ			

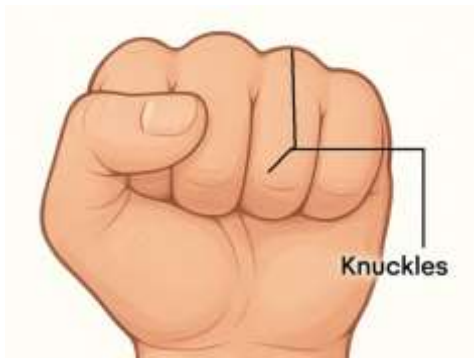
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
		Jugular notch	སྒྲིལ་ཉེང་།
ཡ༩		Shoulders	ཕྱག་ལྗས།
༥༠		Shoulder blade	སྒྲིལ་པའི་མེ་ལོང་།

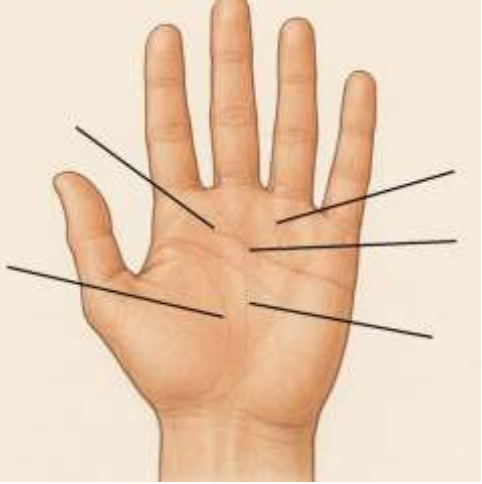
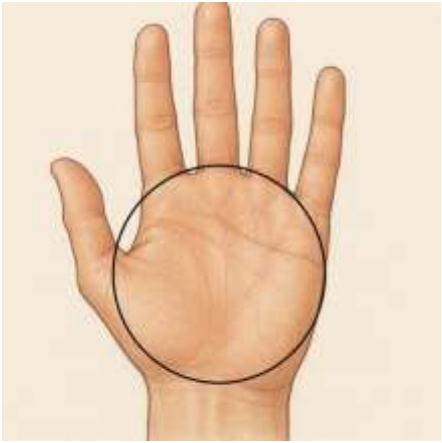
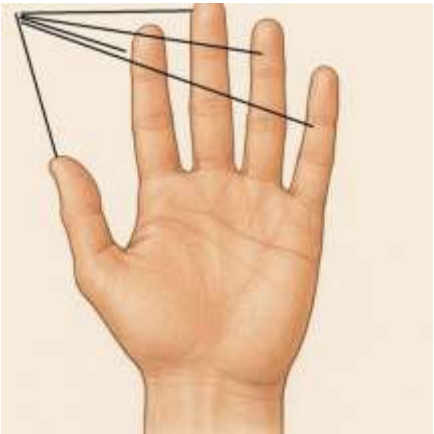
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༤༧		Central part of shoulder blade	སོག་དབྱག།
༤༨		Acromion	དཔུང་རུས།
༤༩		Clavicle	ཚྭ་ག་རུས།

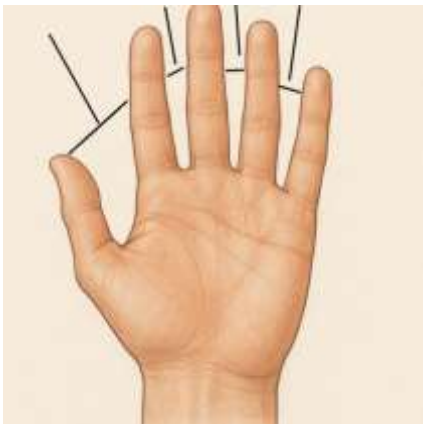
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚོང་ཁ།
༥༢		Bicep	ལག་པའི་ཉ། དབུང་ཉ།
༥༣		Triceps	དབུང་རྒྱབ་ཉ།
༥༤		Upper arm	དབུང་ངར།

ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༥༧		Elbow	གེ་ལི།
༥༨		Brachioradialis	ལག་ངར་ཉ།
༥༩		Fore arm	ལག་ངར།

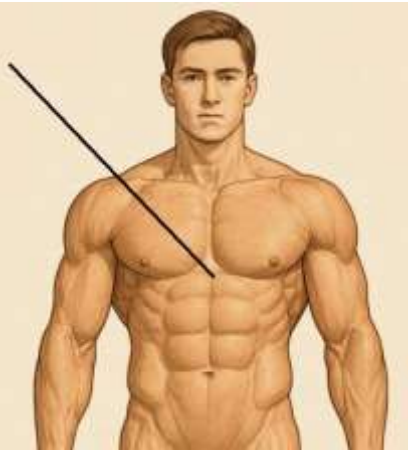
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༩༠		Armpit/ Axilla	ཨ་ཙི་འོག།
༩༡		Arm pit hair	ཨ་ཙི་འོག་གི་སྐྱ།
༩༢		Ribs	ཙིབ་སྒོ།

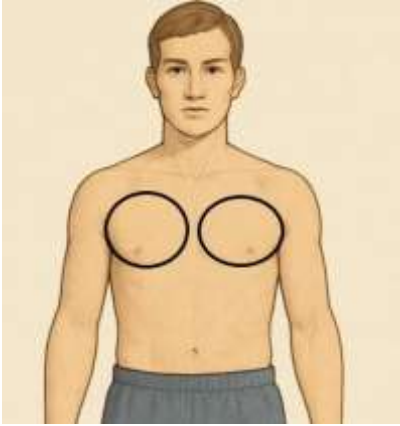
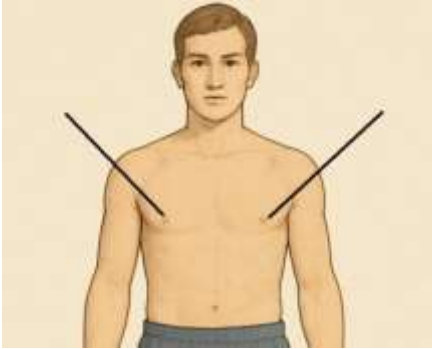
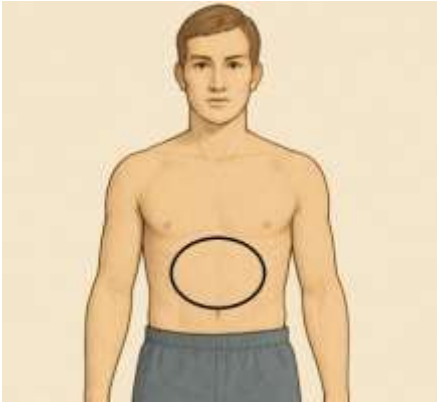
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༧༩		Wrist	ལག་ཚིགས། མཐིག་ཚིགས།
༨༠		Hands	ལག་པ།
༨༥		Knuckle	སོར་ཚིགས། མཐུབ་ཚིགས།

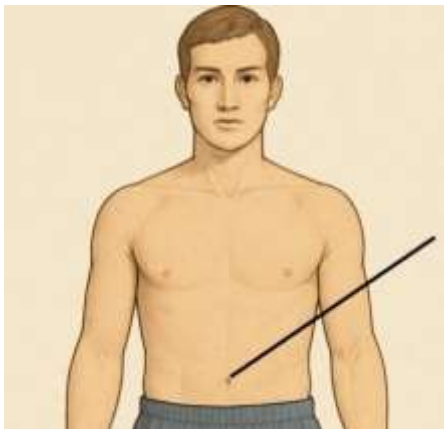
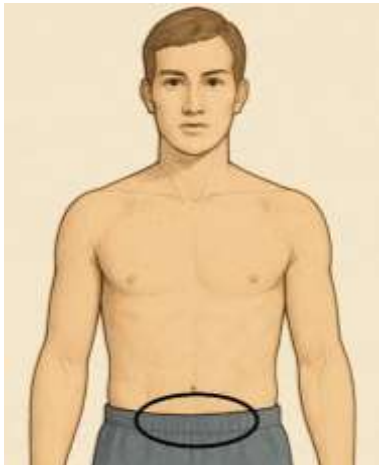
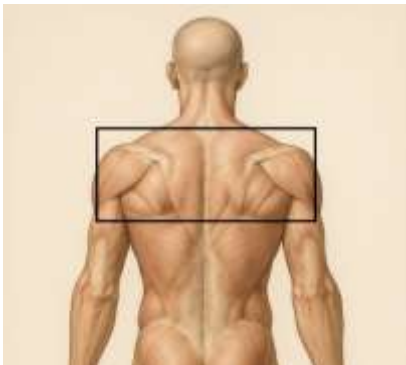
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚོང་ཁ།
༧༩		Palm line	ལག་རིས།
༨༠		Palm	ལག་མཐིལ། སྒར་རི་སྒྲག།
༨༡		Fingers	མཇུབ་མོ། ལག་མཇུབ།

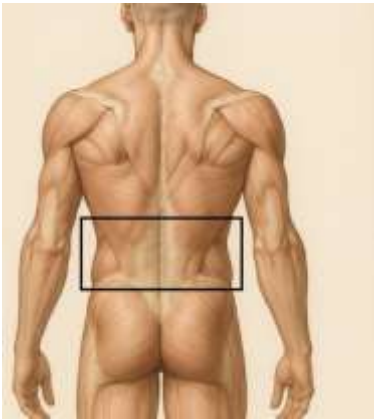
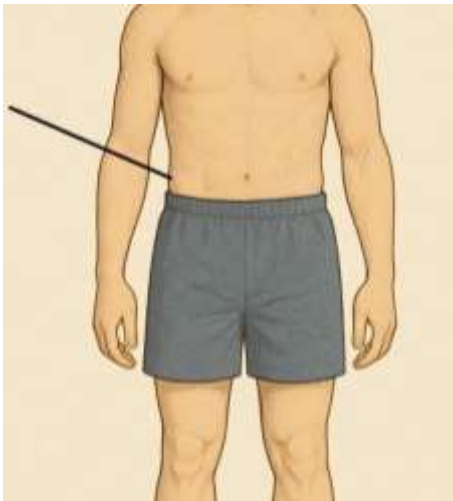
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༩༩		Interdigit	མཇུབ་མཆམས།
༡༠༠		Thumb	ཨམ་མཐེ་བོང་།
༡༠༡		Index finger	མཇུབ་མོ།

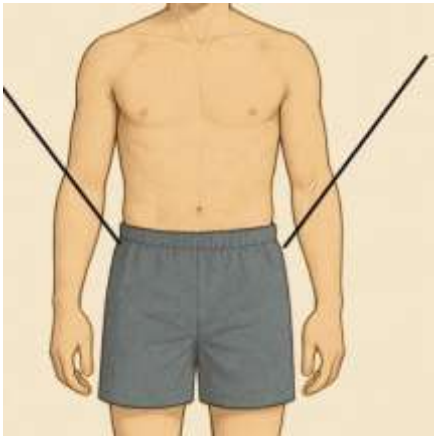
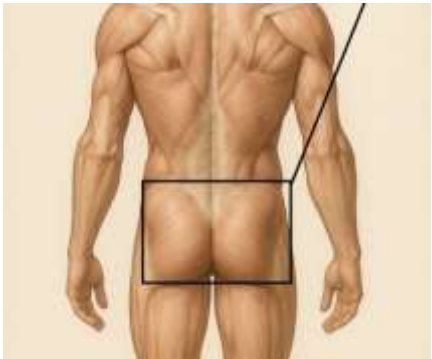
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༡༠༢		Middle finger	དགུང་མོ།
༡༠༣		Ring finger	སྒྲིན་ལག།
༡༠༤		Little finger/ Pinky	མཐེན་ཁྱུང་།

ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡༠༥		Nail	སེན་མོ།
༡༠༦		Chest	བྱང་ཁོག།
༡༠༧		Cartilage xiphoid	ལྷེན་སྒྲ།

ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡༠༩		Breast	ཨིམ།
༡༠༩		Nipple	ཨིམ་གྱི་ལུང་ཚེ། ལུ་ཚེ།
༡༡༠		Stomach	ཕོ་ཤ།

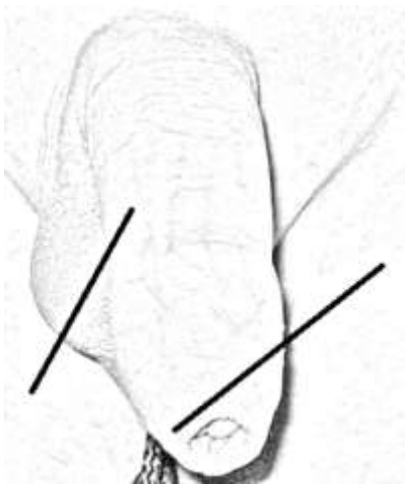
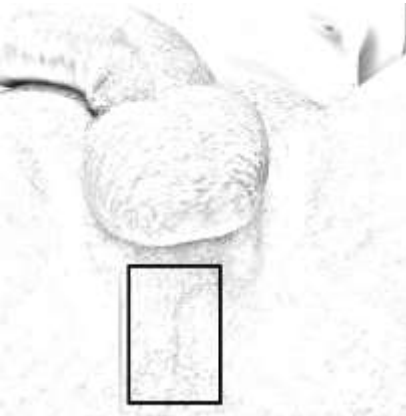
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡༡༡		Navel	ལྷེ་ཐ།
༡༡༢		Tummy	ཕོ་རུང་མ།
༡༡༣		Upper back	སྒལ་རྩོ།

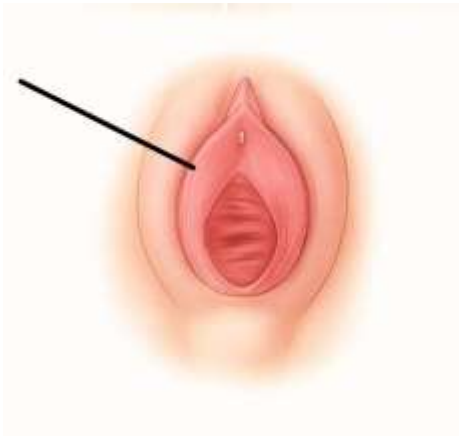
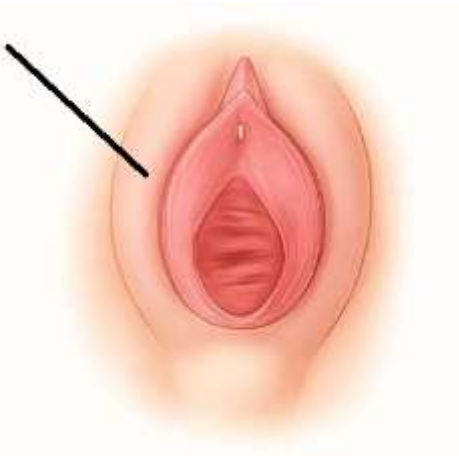
ཡང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚོང་ཁ།
༡༡༩		Lower back	སྒེད་པ།
༡༡༥		Posterior median furrow	སྒལ་པའི་གཞུང་།
༡༡༦		Waist	སྒེད་པ།

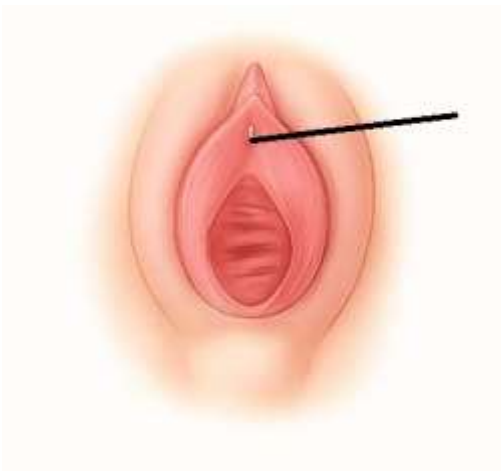
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡༡༧		Hips	དབྱི་ཆད།
༡༡༨		Groin	སྒྲ་བར་ན། འདྲོམས་བར་ན།
༡༡༩		Buttock	ཨ་ཚུ།

ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡༩༠		Buttock	ཨ་ལྷ་སྒྲང་ཚིག་ལ།
༡༩༡		Penis	ཕོ་མཚན། མཇེ།
༡༩༢		Pubic hair	ཏུང་། མོངས་སྒྲ།

ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༡༩༣		Scrotum	ཕྱིག་པ། གསང་ཕྱོ།
༡༩༤		Testes	ཕྱིག་པ་རྩོག། གོང་རིལ།
༡༩༥		Glans	མཛེའི་སྤྱི་རྩོག། མཛེ་མགོ།

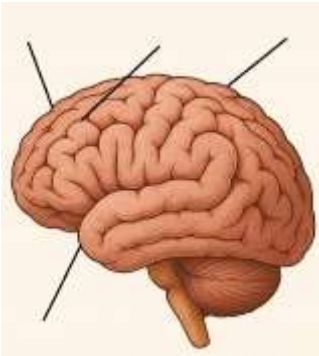
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡༣༤		Opening of urethra	ཕོ་མཚན་གྱི་དོང་། ཕོ་མཚན་གྱི་ཁ།
༡༣༥		Prepuce/ Foreskin	མཇེ་ཕྱགས། མཇེ་མགོ་འི་པགས་ཀྱོ།
༡༣༦		Perineum	མཚན་དབྱག།

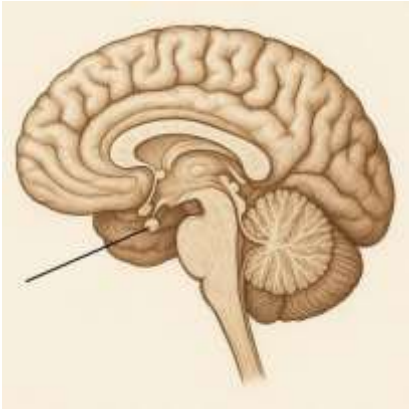
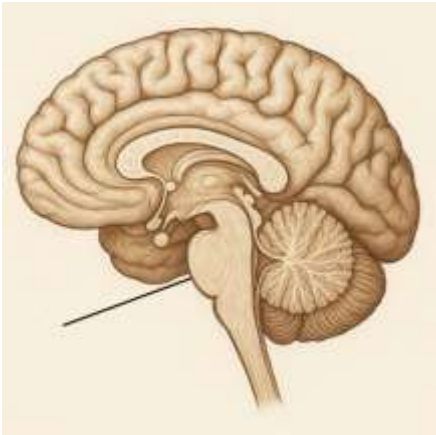
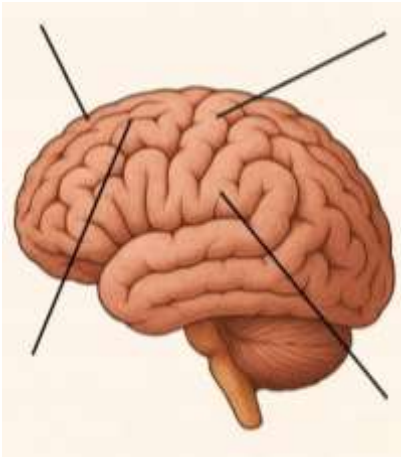
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༡༢༩		Labia minora	མོ་མཚན། སྒྲིའི་ནང་པགས།
༡༣༠		Labia majora	སྒྲིའི་ཕྱི་པགས།
༡༣༡		Perineum	མཚན་དབྱག།

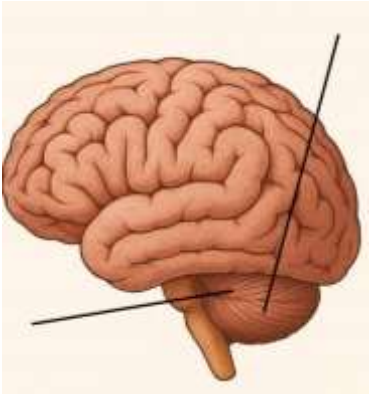
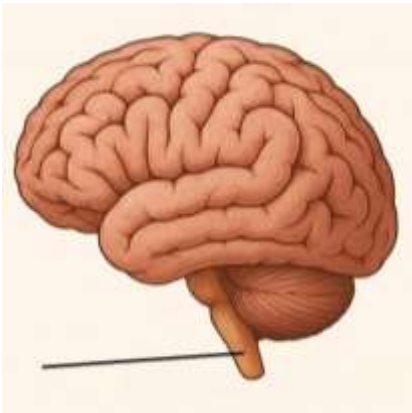
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལིག།	ཚིང་ཁ།
༡༣༢		Anus	ཨ་སྤུ་དོང་།
༡༣༣		Vagina	སྤུ་སྤོ།
༡༣༤		Urethra	གཅིན་ཁ། མོ་མཚན་ཁ།

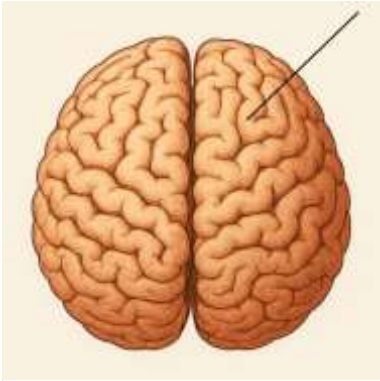
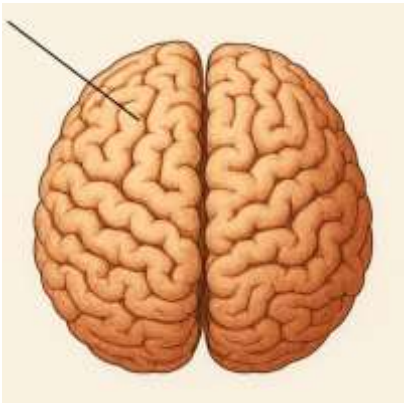
ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡༥༩		Arc of the foot	རྒྱ་པའི་གུག་ཆ།
༡༦༠		Heel	རྩིང་མ།
༡༦༡		Skin	པགས་ཀོ།
༡༦༢		Body hair	གཟུགས་ཀྱི་སྒྲ།

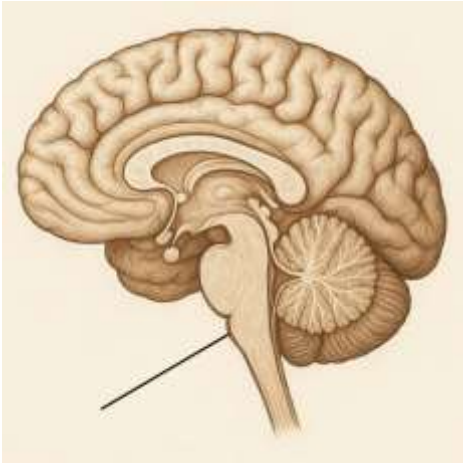
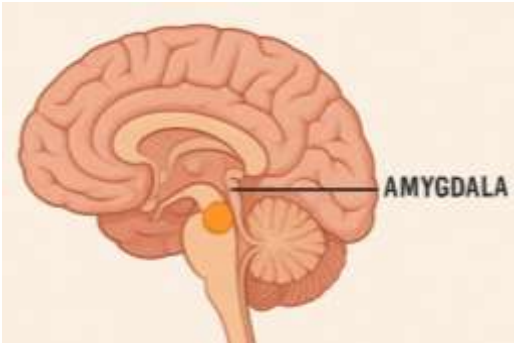
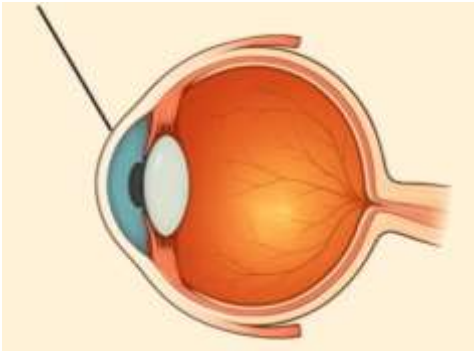
གཟུགས་ནང་གི་ཆ་ཤས།

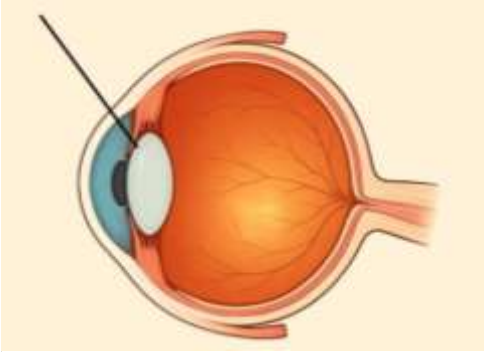
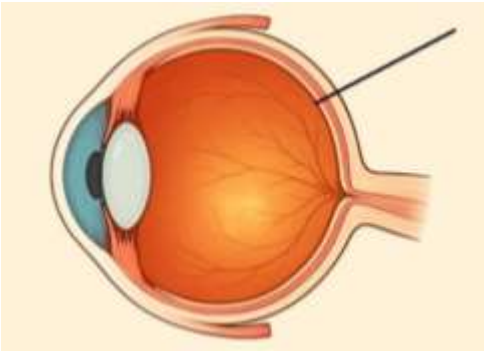
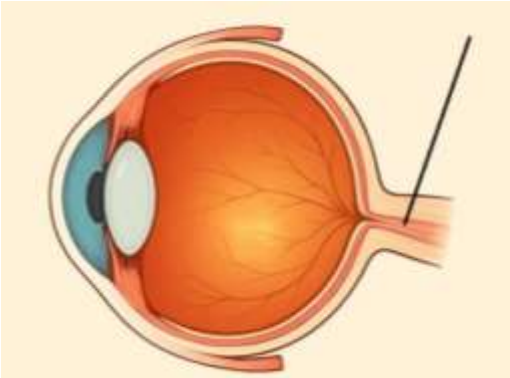
ཁ་དག	པར།	ཡིང་མིག།	ཚོང་ཁ།
༡		Skull	ཐོད་པ།
༢		Brain	ཁྲན་པ།
༣		Cortex	ཁྲན་དཔ།

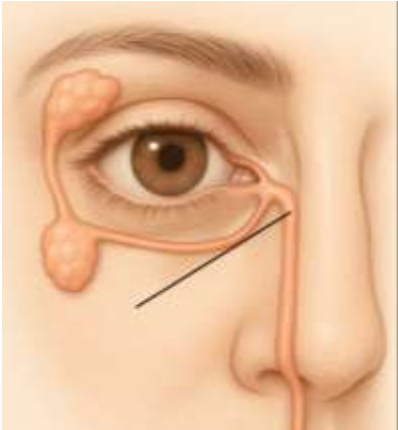
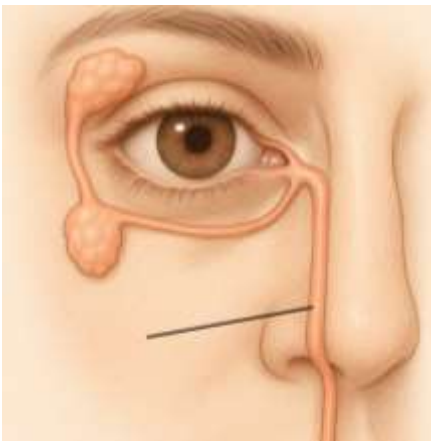
༤ 	Thalamus	ལྷན་སྐྱུག་། ལྷན་འཛོལ་གོང་མ།
༥ 	Hypothalamus	ལྷན་སྐྱུག་འོག་མ། ལྷན་འཛོལ་འོག་མ།
༦ 	Cerebrum	ལྷན་ཆེན།

ཡ		Cerebellum	ཁྲད་ཚུད།
༤		Brainstem	ཁྲད་གཞུང།
༥		Corpus callosum	ཁྲད་པའི་རྒྱུ་ཕྱེད་མཐུད་ ཙ།

༡༠ 	Right hemisphere	ཁྲན་པའི་རྒྱུ་ཕྱེད་གཡམ།
༡༡ 	Left hemisphere	ཁྲན་པའི་རྒྱུ་ཕྱེད་གཡོན།
༡༢ 	Hippocampus	བླ་འཛིན་ཁྲན་ཕྱུ།

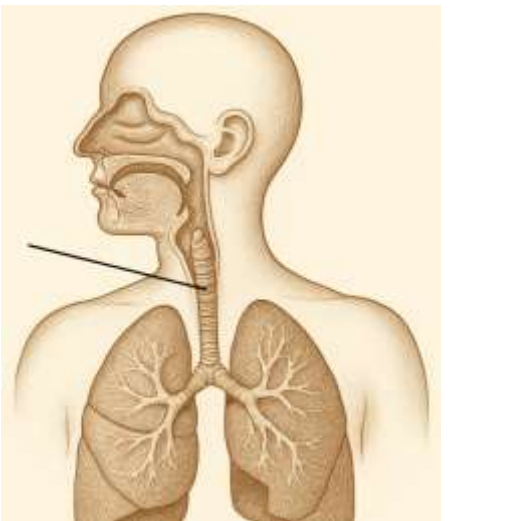
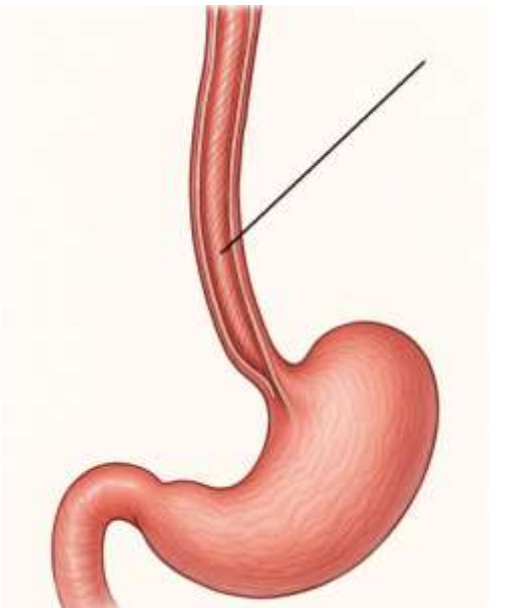
༡༩ 	Pituitary gland	ལྷན་ལྷ། ལྷན་ལོག་གཤེར་མེན།
༡༩ 	Amygdala	ལམ་ཆོག་ཉིང་རུལ། ཆོར་འཛིན་ལྷན་པོ།
༡༩ 	Cornea	མིག་སྒྱ།

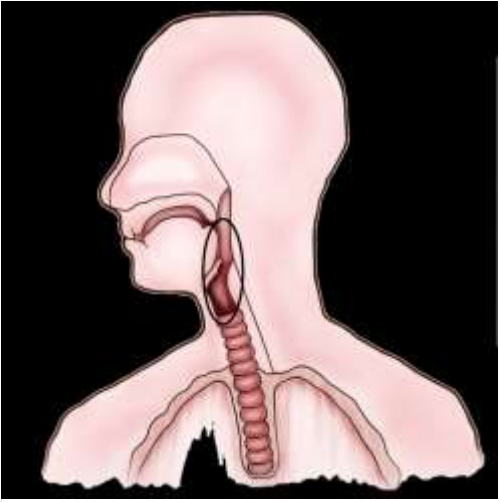
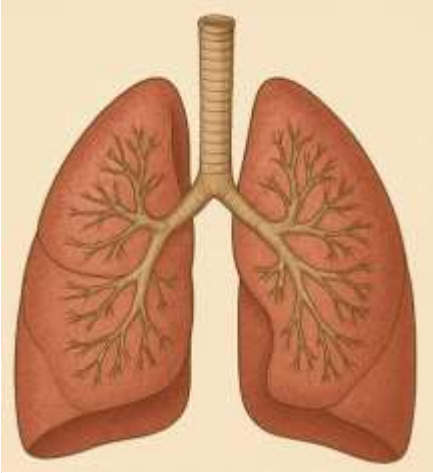
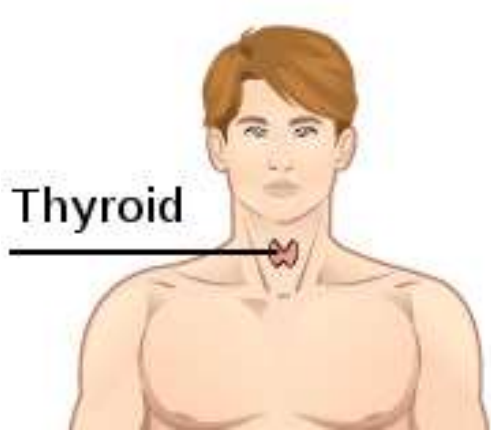
༡༤ 	Eye lens	མིག་གི་འབྲུར་ཤེལ།
༡༥ 	Retina	བ་སྒྲི།
༡༦ 	Optic nerve	མིག་ཕྱ།

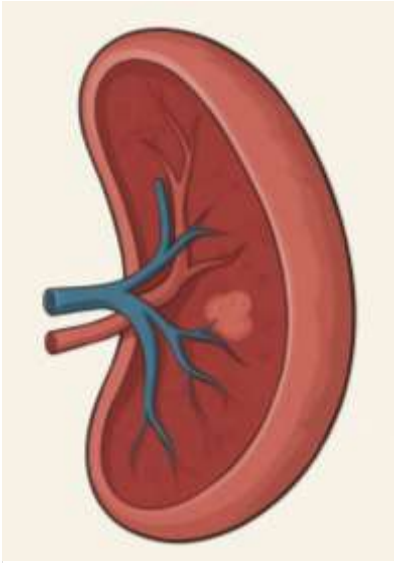
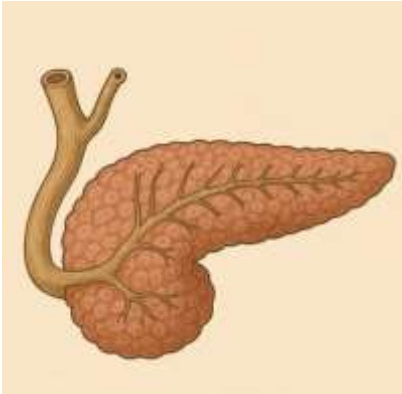
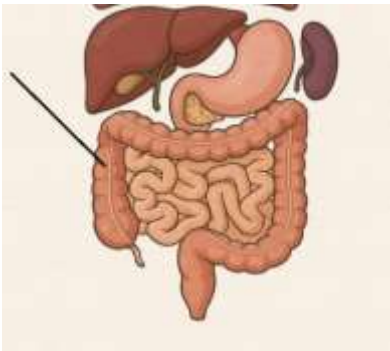
༡༩ 	Tear duct	མིག་ཚུལ་མ།
༢༠ 	Lacrimal gland	མིག་ཚུའི་གཤེར་མེན།
༢༡ 	Nasolacrimal duct	སྤྱི་མིག་ཚུལ་མ།

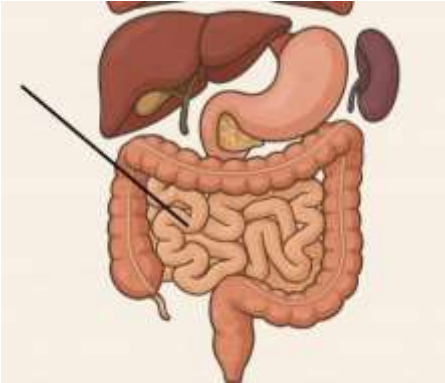
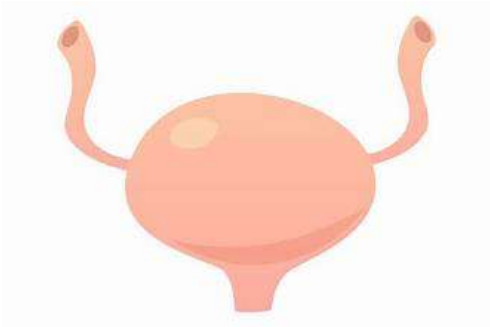
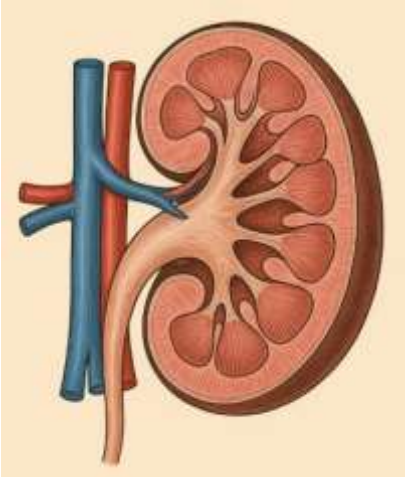
༡༩ 	Eardrum	ན་ང།
༢༠ 	Hammer/ Malleus	ཐོ་དབྱིབས་རུས་པ།
༢༡ 	Incus/ Anvil	སྒྱུང་དབྱིབས་རུས་པ།

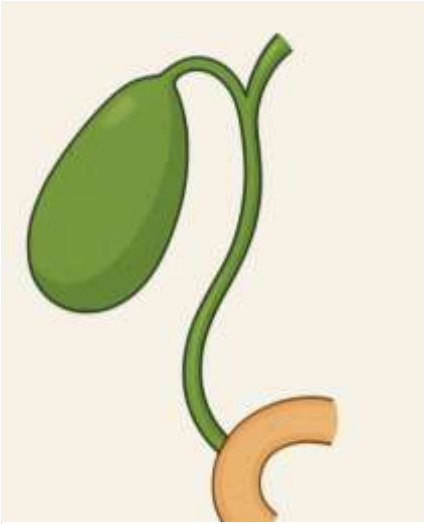
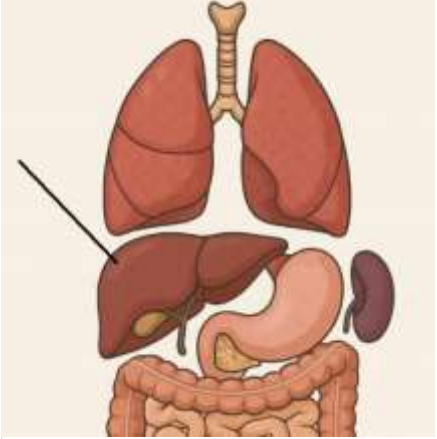
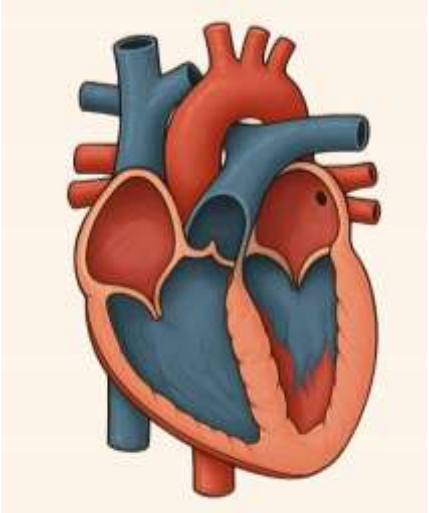
༩༥ 	Stirrup/ Stapes	ཡོབ་དབྱིབས་རུས་པ།
༩༦ 	Cochlea	ནྟ་དབང་གཞུས་འཁོར།
༩༧ 	Eustachian tube	སྟེ་མཚུལ་འབྲེལ་བྱ་ག།

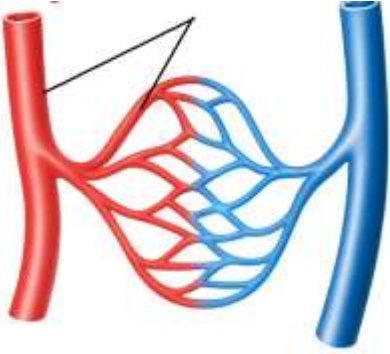
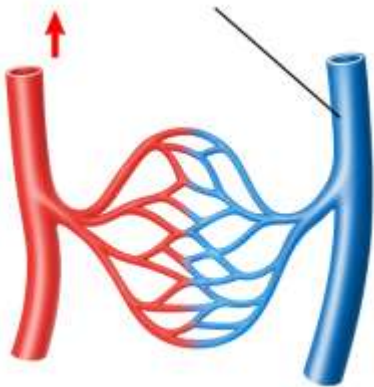
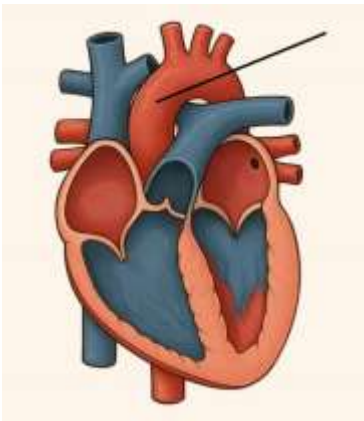
༢༩		Auditory nerve	ན་བའི་ནང་ཙ། ན་ཁྲད་མཐུད་ཙ།
༣༠		Trachea	གློ་ཡུ།
༣༡		Esophagus	སྒོད་མའི་རུང་ཙ།

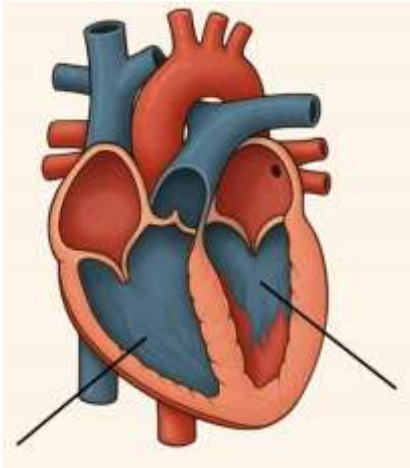
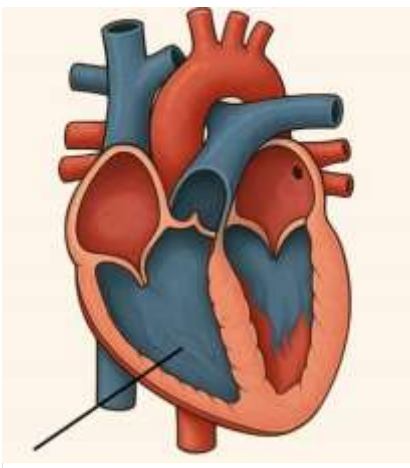
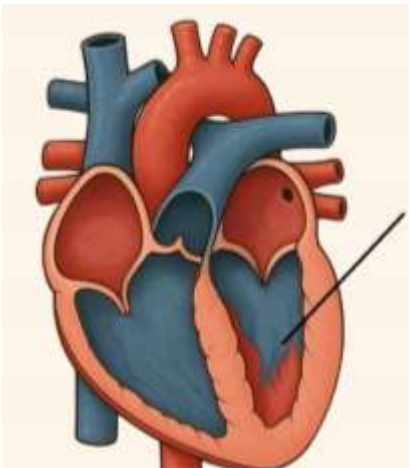
37		Throat	གློད་མ།
38		Lung	གློ་མ།
39		Thyroid	ཚེལ་མཐུད།

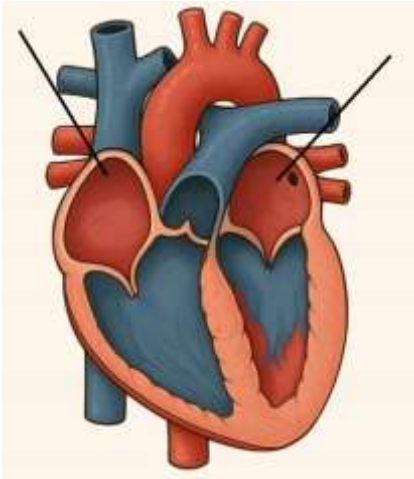
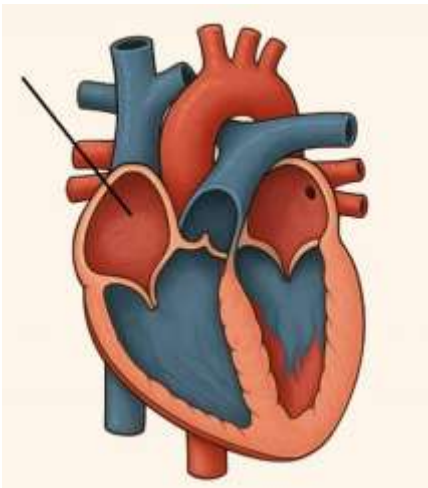
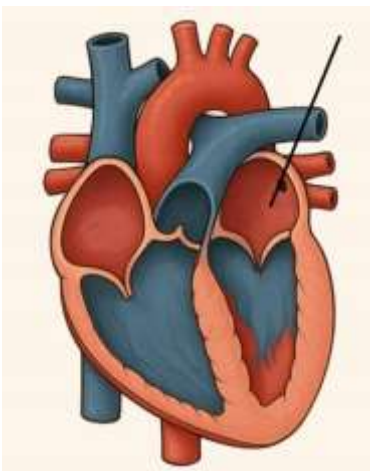
33		Spleen	མཆོར་བ། མཆོར་བ།
34		Pancreas	གཤེར་མ།
35		Large intestine	ལོང་ག། གནག་ཁྱུ།

32 	Small intestine	ཐུ་མ། དཀར་ཐུ།
33 	Bladder	ཐྱང་ཕུ།
34 	Kidney	མཁལ་རྫོག།

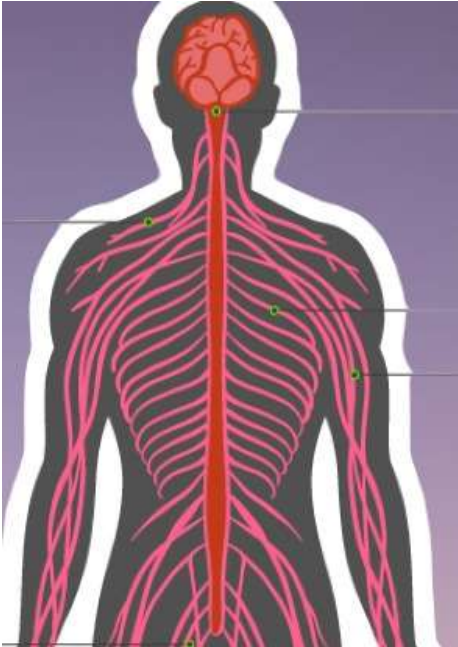
༤༠		Gall bladder	མཁྲིས་པ་ཚང་།
༤༡		Liver	མཆིན་མ།
༤༢		Heart	དོན་ཉིང་།

༤༩ 	Artery	ཁྲག་ཕྱོད།
༥༠ 	Vein	སྤྱོད་ཕྱོད།
༥༡ 	Aorta	ཁྲག་ཕྱོད་གཙོ་པོ། འཕམ་རྩ་ལམ།

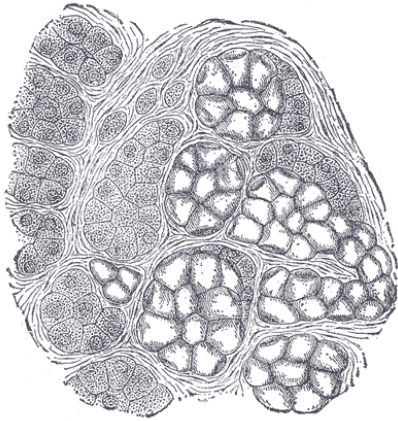
༩༩		Ventricle	སྙིང་ཁྲག་འདྲེན་ལམ། སྙིང་གྲག།
༩༩		Right ventricle	སྙིང་ཁྲག་འདྲེན་ལམ་ གཡས།
༩༩		Left ventricle	སྙིང་ཁྲག་འདྲེན་ལམ་ གཡོན།

༤༩ 	Atrium	སྤྱིང་ཁང་།
༥༠ 	Right atrium	སྤྱིང་ཁང་གཡལས།
༥༡ 	Left atrium	སྤྱིང་ཁང་གཡོན།

༥༢		Appendix	རྩུ་ལྗག་།
༥༣		Spinal Cord/ Backbone	སྒྲ་ལ་ཚིགས།
༥༤		Blood Vessel	ཁྲག་ཚུ། ཁྲག་ལམ།

୫୫ 	Bone	ଡ଼ାଁ
୫୬ 	Muscle	ମ'ସିକା ମ'ଜୁଷା
୫୭ 	Nerve	ଡ଼ି

༥༩



Gland

ཙ་རྟོག་

གཤེད་ཆེན་

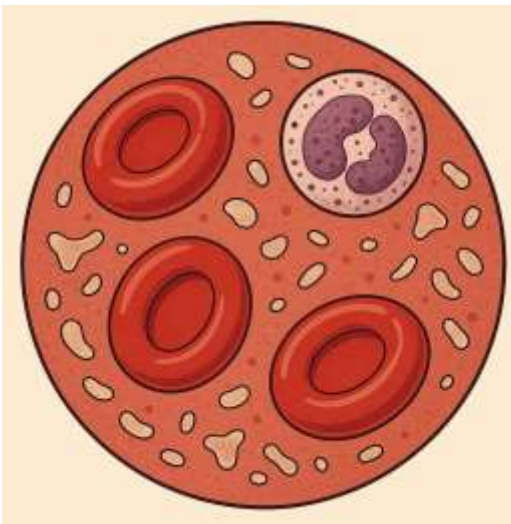
༥༧



Serum

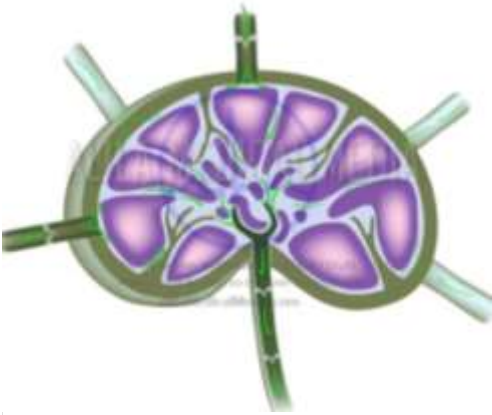
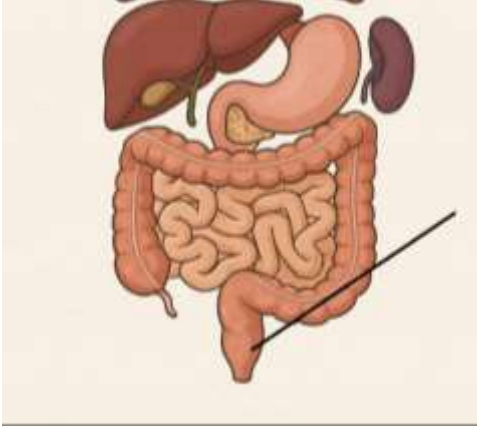
ཐུ་མེད་

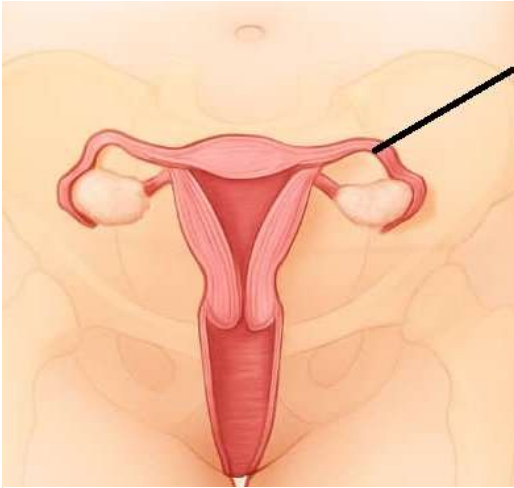
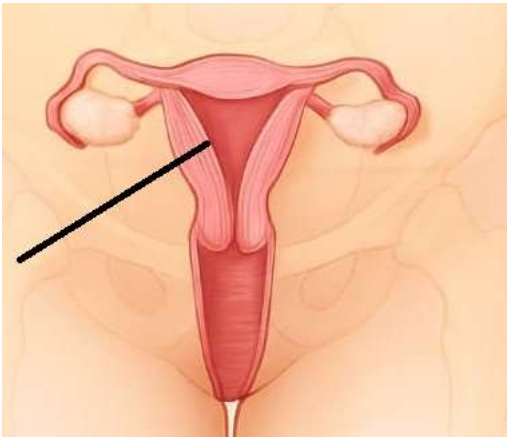
༦༠

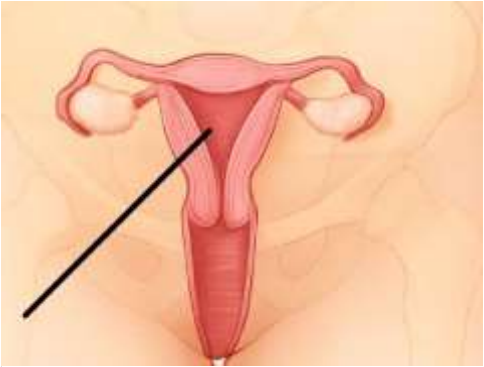
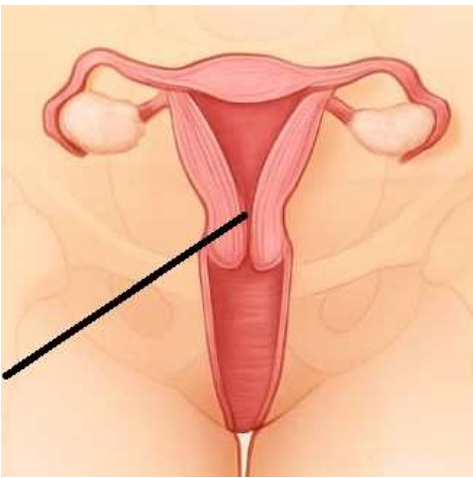
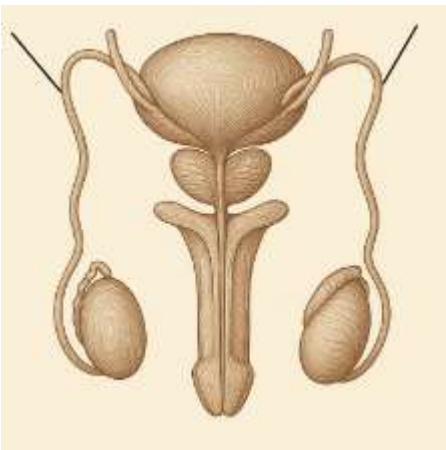


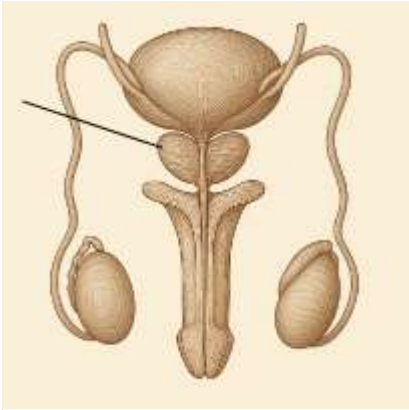
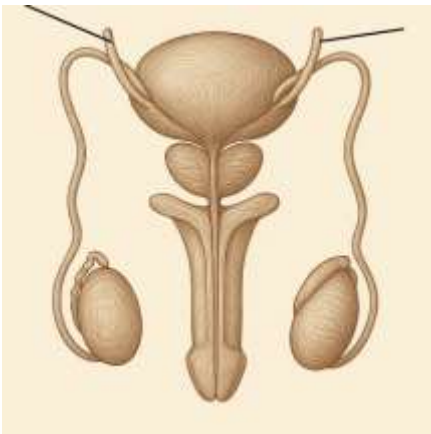
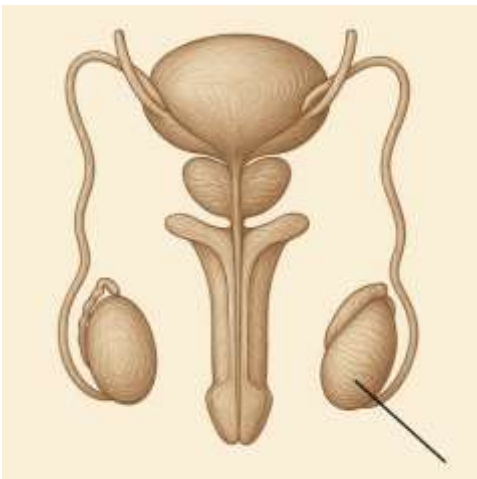
Blood

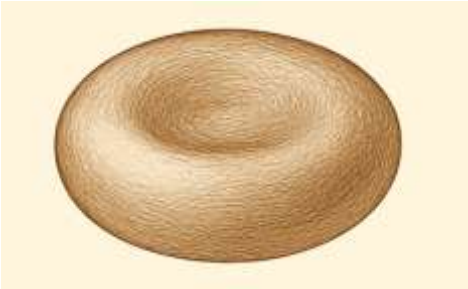
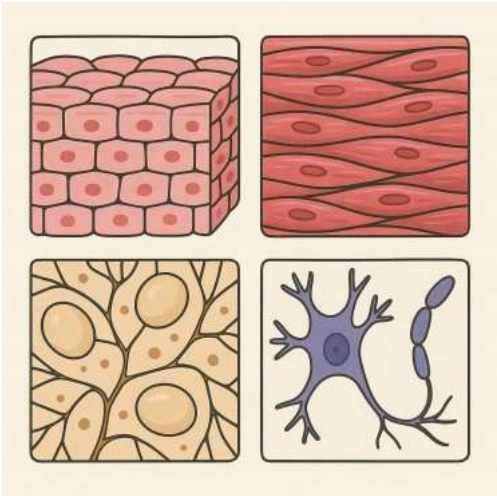
ཐུག་

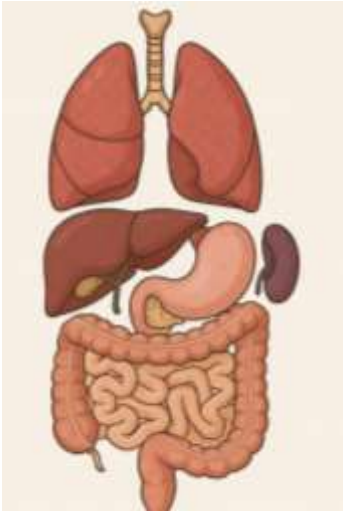
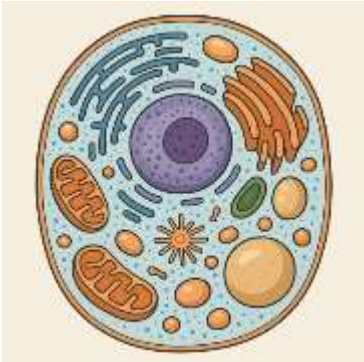
༤༡ 	Lymph	ཐག་ཁམས་དཀར་ལུ།
༤༢ 	Lymph node	ཐག་ཁམས་དཀར་ལུ་ མེན་ལུ།
༤༣ 	Rectum	རྩུ་མའི་ལ། གཞང་།

༤༤		Fallopian tube	ལམས་འདྲན་རྒྱ་ཚ། མངལ་ལམ།
༤༥		Ovary	སྒོང་སྒོད། བསམ་སེའུ།
༤༦		Endometrian/ Womb lining	བྱ་སྒོད་ནང་ག། བྱ་ཚང་ནང་ག།

༤༧		Womb/ Uterus	བུ་ཚང་། མངལ།
༤༨		Neck of womb/ Cervix	མངལ་སྒོ། མངལ་ཁ།
༤༩		Vas deferen/ Sperm duct	ལམས་འདྲན་སྒྲུ་གྲ། བྱ་བའི་ལམ།

ཡ༠		Prostate gland	སྒྲེ་འཕེལ་ཆེན་བྲ། ཁྲ་བའི་གཤེར་ཆེན།
ཡ༡		Ureter	གཅིན་འདྲེན་སྒྲུ་བྲ།
ཡ༢		Testicle	ལྷིག་པ་རྩོག།

ཡན		Red blood cell	ཁྲ་ལུ་དམར་པོ།
ཡལ		White blood cell	ཁྲ་ལུ་དཀར་པོ།
ཡཤ		Tissue	ཙ་རྩ་ས། སྤ་ཕྱད།

ཡུ		Organ	དབང་པོ།
ཡཧ		Cell	ཁམས་པ་ལྔ།
ཡཨ		Ligaments	ཕྱེལ་ཙ། རྩ་བ།

ৗৗ

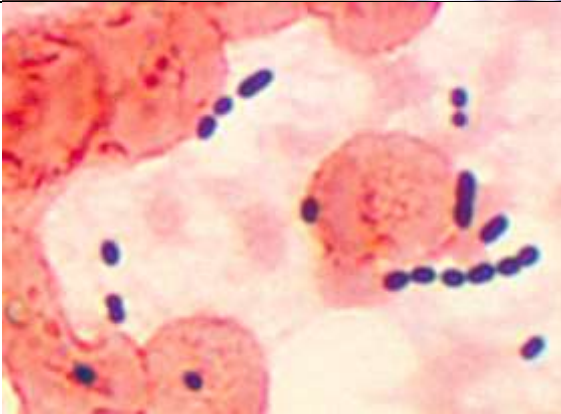


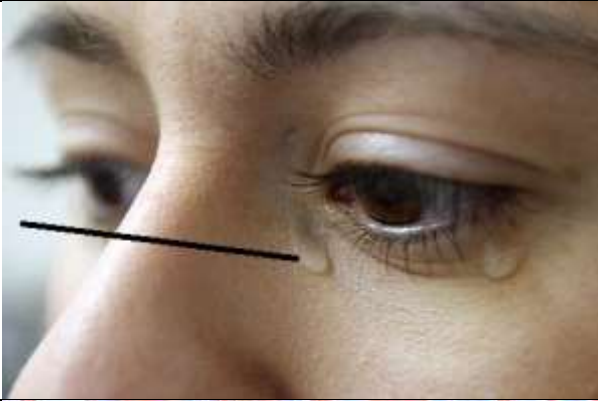
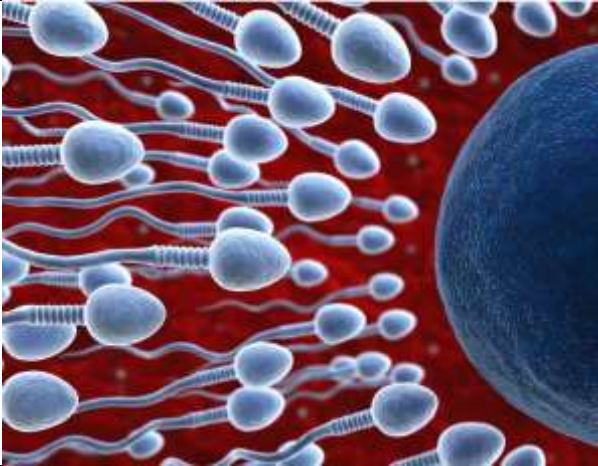
Stomach

ঘঁষা

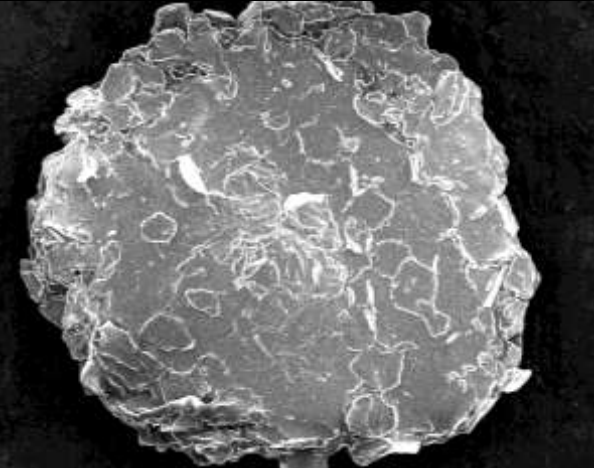
གཟུགས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཚིག་གཞན།

ཨང་།	པར།	ཨིང་ལི་ག།	ཚིང་ཁ།
༡		Urine	མུ། ཆབ་གསང་བསྐྱས་པ།
༢		Stool	ཨ་ཤ། ཆབ་གསང་རྒྱས་པ།

3		Earwax	ནལ་པ།
4		Mucus	ལྷ་པ།
5		Sputum	སྒོ་ཚེལ།
6		Sweat	རྩལ་ནག། ཚད་པ།

ཡ		Tear	མིག་ཆུ།
༤		Sperm	བན་པ་ལྒྲ།
༩		Blister	ཆུ་འབྲུང།
༡༠		Pimple	དྲངས་བྱེམ།

༡༡		Wart	མཛོར་པ།
༡༢		Scar	མེན་འབྲས། མ་འབྲས། མ་ཤུལ།
༡༣		Saliva	ཚོལ་མ།

၇၉		Dandruff	ရွံ့ရှာ
၇၄		Goitre	ခွံချ

རྒྱུ་རྒྱུ་

ཀྲ་མི་མི་མི་མི་ (ལོ་མེད།) བཟུང་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ <https://kidspot.co.nz/dads/tips-for-growing-healthy-sperm/> རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཀྲ་མི་མི་མི་མི་ (ལོ་མེད།) མོ་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་མི་ <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9118-female-reproductive-system> རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆེ་མི་མི་མི་མི་ (ལོ་མེད།) ཀྲ་མི་མི་མི་མི་མི་ <https://www.foot-pain-explored.com/foot-arch-pain.html> རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆུ་མི་མི་མི་མི་ (ལོ་མེད།) རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན། <https://getridofthings.com/get-rid-of-mucus/> རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆུ་མི་མི་མི་མི་ (ལོ་མེད།) རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན། <https://www.tuxedodental.ca/blog/should-you-have-your-wisdom-teeth-removed/> རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆུ་མི་མི་མི་མི་ (ལོ་མེད།) རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན། <https://www.pbslearningmedia.org/resource/muscles-science-trek/muscles-science-trek/> རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆུ་མི་མི་མི་མི་ (ལོ་མེད།) རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན།

<https://www.pbslearningmedia.org/resource/muscles-science-trek/muscles-science-trek/> རྒྱུ་ལས་འཕྲོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཕིག་ཟེལ་ཨར་ཞེགས། (ལོ་མེད།) ཨམ་སྤྱི་སྒྲ་བར་ན་སྤྱེལ་ཙུང་བྱུག། <https://fity.club/lists/i/inguinal-ligament-female-pain/> ནང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཕེ་ན་སི་ཡེ། (ལོ་མེད།) རེ་ནི་ལུ་སྒྱ་བཙུགས་ནི། <https://www.panaceahairservices.com/body-hair-transplant.htm> ནང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

བི་རུ་སི། (ལོ་མེད།) ཙུང་གནས་ལྷགས་ཟེར་མི་འདི་ག་ཅི་སྒྲོ། <https://byjus.com/biology/nervous-system/> ནང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

བིརི་ཏ་ནི་ཀ། (༢༠༢༥) ཙུ། <https://www.britannica.com/science/nerve-anatomy> ནང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

བེལེ་ཤ་རིང་དཔེ་སྒྱུ་ཁང། (༢༠༢༣) སྤྱེལ་ཙུ། <https://www.wjgnet.com/2307-8960/full/v11/i9/WJCC-11-2060-g005.htm> ནང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

བེལེ་ག་ཐོར་ནོ་ལེ། (༢༠༢༢) ལུ་སེར། <https://www.sciencing.com/what-is-serum-4673561/> ནང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་ཕི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) ཀླང་མ། https://en.wikipedia.org/wiki/File:Feet_boy.jpg ནང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་ཕི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) ཀླང་མ། <https://en.wikipedia.org/wiki/File:Newborn-Baby-Feet.jpg> ནང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་ཕི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) ཀླན། <https://en.wikipedia.org/wiki/Palate#/media/File:06-06-06palataltori.jpg> ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) ཀླབ་པའི་རྩིང་མ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Heel> རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) རྫོང་མ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Throat> རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) གེ་ལེ་ན་ཏ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Gland> རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) རྫོག་པ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Dandruff> རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) སྒྲུབ་ཚིག་པ། https://en.wikipedia.org/wiki/Spinal_cord རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་
ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) རྩལ་ན་ག། <https://en.wikipedia.org/wiki/Perspiration> རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་
ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) རྩལ་ལྕ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Blister> རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) རྩལ་ཅོ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Earwax> རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) བེ་ནི་མི་གེ་ལེ་ན་མི།

[https://en.wikipedia.org/wiki/Glans_penis#/media/File:Glans_Penis_of_A_Human.](https://en.wikipedia.org/wiki/Glans_penis#/media/File:Glans_Penis_of_A_Human.jpg)
jpg ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) རྫོ་ཚི་ལ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Sputum> རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) རྩལ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Goitre> རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) རིག་རྩ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Tears> རྩང་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) མིའི་ཕོ་མཚན།

https://en.wikipedia.org/wiki/Human_penis#/media/File:Penis_collage.jpg ལས་

འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) མེན་འབྲས། <https://en.wikipedia.org/wiki/Scar> རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) མཚན་འབོར། https://en.wikipedia.org/wiki/Mons_pubis རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) ཆེལ་མ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Saliva> རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) མཛེར་པ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Wart> རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) རུའོ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Bone> རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) ལ་སྒྲ།

https://en.wikipedia.org/wiki/Human_anus#/media/File:Human_anus_ver_1.jpeg

རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) ལ་མ། https://en.wikipedia.org/wiki/Human_feces རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) ཞེག་ཟླ་ལ། <https://en.wikipedia.org/wiki/Axilla> ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ཀི་པི་རི་ཡ། (༢༠༢༥) ཞེལ་མཐུད། <https://en.wikipedia.org/wiki/Thyroid> རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཤ་ཉལ། (༢༠༢༡) བགས་ཀོའི་བརྟག་དཔྱད་འཇམ་ཉོང་ཉོ་གིས་ཁྱོད་རའི་བགས་ཀོ་ལུ་ཚུ་གི་སྒྲོར་ཤེས་ཚུགས།

[https://etrendsnews.com/2021/07/05/the-simple-skin-pinch-test-will-tell-you-if-](https://etrendsnews.com/2021/07/05/the-simple-skin-pinch-test-will-tell-you-if-youre-dehydrated/)

[youre-dehydrated/](https://etrendsnews.com/2021/07/05/the-simple-skin-pinch-test-will-tell-you-if-youre-dehydrated/) རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཨ་ལི་ལ་མེ་རི་ཀླུ་མི་རི་ཡ། (ལོ་མེད།) ལམས་དཀར་བྱ་བའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་པར།

[https://www.alilamedicalmedia.com/media/2d2ca872-09cf-11e3-95ab-](https://www.alilamedicalmedia.com/media/2d2ca872-09cf-11e3-95ab-312d25d3f5d5-structure-of-a-lymph-node-unlabeled)

[312d25d3f5d5-structure-of-a-lymph-node-unlabeled](https://www.alilamedicalmedia.com/media/2d2ca872-09cf-11e3-95ab-312d25d3f5d5-structure-of-a-lymph-node-unlabeled) རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཨ་ལི་ལ་མེ་རི་ཀླུ་མི་རི་ཡ། (༢༠༡༩) མིག་རིལ་གྱི་པར་དང་པར་མཛོད། <https://www.istockphoto.com/photos/eyeball>

རྒྱ་ལས་འཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།