



KNOW THE GLOW®



ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ("འོད་མདངས་") ཞི་མིག་དམར་པོའི་འོད་འཕྲོ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་
ཡིན། བྱིས་པའི་མིག་ནད་དང་། བྱིས་པའི་མིག་ནད་ཀྱི་སྒྲོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པའི་རྒྱ་
རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

བསོད་ནམས་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་འོད་མདངས་དེ་འོད་ཀྱི་པར་ཆས་སྐྱབས་བདེ་བོ་བརྒྱུད་ནས་ཤེས་རྟོགས་
ཐུབ་པས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་ཡ་མ་ཚེས་མཐོང་ཤུགས་དང་ཆོ་སྲོག་ལ་ཉེན་ལ་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་
འདི་དག་གི་དུས་རིམ་ཐོག་མའི་ནད་ནད་རྟགས་དང་སྐྱེ་བའི་འོད་མདངས་ཀྱི་ཡོད།

◎ མིག་ཤེས

ང་ཚོའི་དམིགས་ལུ་ལོ་ལོ་སྒྲོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱིས་པའི་མིག་ནད་དེ་འཛམ་གླིང་
ཡོངས་སུ་མེད་པར་བཟོ་རྒྱ་དེ་རེད།

◎ ལས་འགན

ང་ཚོའི་ལས་འགན་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་མང་དང་སྐྱེ་བའི་ཚོགས་པར་ "འོད་མདངས་" ངོས་འཛིན་
བྱེད་སྤངས་སྐོར་ལ་ཤེས་ཡོན་སྤོང་རྒྱ་དང་།



དངོས་ཡོད་སྐོར་གྱི་
(འོད་
མད
ངས་)

- ལུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རང་ཉེས་གཅིག་གིས་ལོ་དགུ་མ་སྐྱེ་བས་གོང་དུ་ "འོད་མདངས་" འགྲེམས་སྒྲོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ ལྷག་ ཅུ་ཀྱི་མིག་ཤེས་ནད་དང་གོ་ཏེ་སི་ནད་ཀྱི་ནད་པ་པ་མའམ་ནད་མི་ཚོས་ཐོག་མར་ "འོད་མདངས་" བརྒྱུད་ནས་བརྟག་དཔྱད་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- མཐོང་ཤུགས་ཀྱི་ནད་གཞི་དང་ནད་རིགས་ ༢༠ ལྷག་གི་མཚོན་རྟགས་ཤིག་ཡིན་གྱི་ཡོད།

མིག་རྒྱུ་མེ
 ད་
 པའི་སྐོར་
 གྱི་དངོས་དོན།

- འཛམ་གླིང་གི་མ་གཤང་དུ་ཞིག་ལ་སྐར་ཆ་༦༠ཟེའི་ནང་བྱིས་པ་ཞིག་མིག་རྒྱུ་འགྲོ་གི་ཡོད།
- ལོ་རེར་བྱིས་པ་མ་ལ་བྱེད་ཀ་ལ་ཉེ་བ་ཞིག་ལ་ཡོང་ནང་འབྱུང་བ་ཞིན་ཡོད།
- རྩོན་འགོག་འབད་བཅོམ་གྲུགས་ཆེ་དུ་བཏང་ན་ ༢༠༥༠་ ལོར་མིག་ནད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལྡན་གསུམ་འཕར་རྒྱ་ཡོད།
- ཨ་རིའི་མིག་ནད་དེ་ ༢༠༥༠་ལོར་ལྷག་གཅིག་འཕར་རྒྱ་ཡིན་པའི་རྩོན་དཔག་གྲུག་ཡོད།
- བྱིས་པའི་ཡོང་བའི་ནད་བརྒྱ་ཆའི་ ༤༠་རྩོན་འགོག་གྲུག་པའམ་བཅོས་བྱུབ་པ།
- ཨ་རིའི་ནང་ཡོང་བའི་རྩོན་ཆོན་བརྒྱ་ཆ་ ༧༥ ལས་ཀ་མེད་པ་ཟེད།
- འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་མཐོང་གྲུགས་ཉམས་པའི་འགྲོ་ཤོན་ཨ་སྐོར་ཟེར་འབྲུམ་གསུམ་ཡིན་པར་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- ཨ་རིའི་མིག་ཤེད་ཉམས་པའི་འགྲོ་ཤོན་ལོ་རེར་ཨ་སྐོར་དུང་ཕུར་ ༡༩,༩༩༩ ཅམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་ཡོང་བམ་ལ་ ༩༩ ཡོད།
- ལོ་ལ་ཉེ་བའི་མི་གངས་ཀྱི་ ༢༤༥་ ལ་མིག་ཤེས་ཉམས་ཡོད།

པར་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ནས་པར་སྤངས།

འོད་མདངས་དེ་འོད་ཀྱི་པར་རིས་ནང་ལ་མིག་ཤེས་ཀྱི་མིག་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་དཀར་པོ་དང་།
 ང་ཚོས་པ་མ་ཚོར་ལྷ་རྒྱས།

- 1 “འོད་མདངས་”ལ་འཚོལ་རོགས། ལྷ་གུའི་པར་རྙིང་བརྟག་པའམ་ཡང་ན་པར་གསར་པ་སྤངས་ནས།
- 2 རྩེད་རང་གི་ལྷ་གུས་པར་ཚས་ལ་ཐང་ཀར་ལྷ་བཞུགས་པའི་པར་རིས་ལ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས།
- 3 རྩེད་རང་གི་པར་ཚས་ཀྱི་མིག་དམར་ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་ལྷ་དང་ཚས་དེ་ལ་བརྒྱབ་ནས་“འོད་མདངས་”དེ་པར་ལེན་བྱུབ་ཀྱི་ཡོད།
- 4 ལལ་ཏེ་ལྷེད་ཀྱིས་“འོད་མདངས་”ཐེངས་གཅིག་མཐོང་ན། ལལ་ཏེ་ལྷེད་ཀྱིས་མིག་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཐེངས་གཉིས་མཐོང་ན།
- 5 མིག་ནད་ཀྱི་སྐྱེད་པ་ཞིག་ལ་མིག་ནད་ཀྱི་སྐྱེད་པའམ་ཡང་ན་མིག་ནད་ཀྱི་སྐྱེད་པ་ལ་མིག་ནད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཆ་ཚང་བྱེད་དགོས།
- 6 རྩེད་རང་གི་ལྷ་གུའི་མིག་སྐྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ལ་“འོད་མདངས་”སྐྱེད་པའི་པར་རིས་འཕྲེར་ཤོག།
- 7 ང་ཚོར་གནས་ཚུལ་ལྟར་བསྐྱབས་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱོས། ལྷག་པར་དུ་ལྷ་གུ་རྒྱུང་རྒྱུང་གི་པ་མ་ཚོར།

གང་ཡིན་ཟེར་ན་བྱིས་པ་གཅིག་ཀྱང་རྩོན་འགོག་བྱེད་བྱུབ་པའི་མིག་ནད་ལས་མིག་རྒྱུ་མེ་
 རུང་།

འོད་མདངས་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཤིས་འདོད་ན། www.knowtheglow.org ལ་ཕེབས་དང་།



Sources: 10 FACTS ABOUT BLINDNESS AND VISUAL IMPAIRMENT. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_1656_ulterioriallegati_ulterioreallegato_0_alleg.pdf. 10 little-known facts about blindness. (2015, September 24). <https://www.perkins.org/stories/10-little-known-facts-about-blindness>. April 2010 Issue. <https://retinatoday.com/issues/2010-apr>. Balmer, A., & Munier, F. (2007, December). Differential diagnosis of leukocoria and strabismus, first presenting signs of retinoblastoma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2704541/>. The Economic Burden of Vision Loss and Eye Disorders in the United States. <https://www.norc.org/Research/Projects/Pages/the-economic-burden-of-vision-loss-and-eye-disorders-in-the-united-states.aspx>. Global Blindness Projected to Triple by 2050. (2018, May 18). <https://www.seeintl.org/global-blindness-2050/>. Hollows, F. (2017, April 21). The five facts about childhood blindness you need to know. <https://medium.com/@FredHollows/the-five-facts-about-childhood-blindness-you-need-to-know-eb8149eccee>. Hollows, F. (2017, April 21). The five facts about childhood blindness you need to know. <https://medium.com/@FredHollows/the-five-facts-about-childhood-blindness-you-need-to-know-eb8149eccee>. Munson, M. C., Plewman, D. L., Baumer, K. M., Henning, R., Zahler, C. T., Kietzman, A. T., ... Shaw, B. F. (2019, October 2). Autonomous early detection of eye disease in childhood photographs. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6774731/>. Myers, C. (2016, November 9). High Rate of Unemployment for the Blind. <https://work.chron.com/high-rate-unemployment-blind-14312.html>. Potential disease detection using photographs in childhood vision screenings. (2016, February 17). <https://knowtheglow.org/research-efforts-focus-on-increased-glow-detection-through-vision-screening/>. Visual impairment, blindness cases in U.S. expected to double by 2050. <https://www.nei.nih.gov/about/news-and-events/news/visual-impairment-blindness-cases-us-expected-double-2050>.