

ཆམ་རིམས།

དུས་ཚིགས་ཆམ་རིམས་ནི་ལས་སྐྱོད་ལོ་རྒྱུ་ནས་ཕི་ནས་ཕིར་
འགོ་བའི་འབྲུ་སྐྱེས་སྐྱེན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་གནས་ནང་ཅིག་
ཡིན། དུས་ཚིགས་ཆམ་རིམས་ཕྲ་སྲིན་ནམས་འཛུལ་གྱིང་
ཁྱིན་དུ་བྱུང་ཅིང་། ལོ་ན་ཆེ་ཆུང་སྲུ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཡིན་ནའང་
སོག་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། དུས་ཚིགས་ཆམ་རིམས་ནི་སྤྱི་ཕང་
འསྲོད་བརྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་དང་སྲོག་འསྲོག་པ་
སོགས་ཡོད་གི་ཡོད། ཆམ་རིམས་སྲོན་འགོག་སྐྱོན་བརྟེན་
རྒྱ་ནི་རིམ་ནད་སྲོན་འགོག་གི་ཐབས་ལས་ཡག་ཤོས་ཡིན།

ཆམ་རིམས་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཆམ་རིམས་ནི་དབུགས་འབྲིན་པ་ལག་ལ་ནད་འབྲུ་སྐྱོལ་
སྐྱ་སྲིན་གྱི་བཅོན་འཛུལ་ཐབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ན་ཚ་
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དུས་རྒྱུན་གྱི་ཆམ་པ་དང་ཆམ་རིམས་གཉིས་
ལ་འདྲ་བའི་ཆ་མང་ཡང་རྩ་བའི་ཆ་ནས་འདི་གཉིས་ཀ་མི་འདྲ།
དུས་རྒྱུན་གྱི་ཆམ་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་སྐྱ་སྲིན་གཞན་ཞིག་གིས་
བསྐྱེད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཆམ་རིམས་ནི་ཨིན་ཊུ་ལོན་ཊོ་ལོ་
ཆམ་རིམས་སྐྱ་སྲིན་(Influenza virus)གྱིས་བསྐྱེད་པ་དང་།
ནད་འབྲུ་སྐྱོལ་འདི་མིའི་ལུས་པོའི་ནད་སྐྱབས་པ་དང་ལས་སེང་

དབུགས་འབྲིན་པ་ལག་གི་བརྒྱུད་ལམ་དུ་འཛུལ་ནས་དུས་རྒྱུང་
ནད་སྐྱབས་ཤི་བྱེད་ལས་ཡོད་ས་ཚོགས་ལ་དབང་བསྐྱུར་བྱེད་
པ་རེད།

ཆམ་རིམས་སོག་འདུག་སྐྱམ་ན་ཅི་བྱེད་དགོས་སམ་

གལ་སྲིད་ཁྱོད་ལ་ཆམ་རིམས་སོག་སོང་ན་སྲིད་འཛུལ་སྐྱོན་
རིགས་ནི་ཁྱོད་ལ་ཡོད་པའི་གདམ་ག་གཅིག་དེ་ཡིན།
གལ་སྲིད་ཁྱོད་ལ་ཆམ་རིམས་གྱི་ནད་རྟགས་དང་ཉེན་ཁ་ཆེ་
བའི་གནས་སྟངས་བྱུང་ཆེ་སྐྱུར་དུ་སྐྱོན་པར་བརྟེན་དགོས།

ཆམ་རིམས་གྱི་ནད་དེ་སྲུ་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད་དམ་

- ། དབུགས་འཚོང་གི་ནད་ཡོད་མཁན།
- ། དབང་རྩའི་ནད་རིགས་ཡོད་མཁན།
- ། ཁྲག་གི་ནད་ཡོད་མཁན།
- ། རྩོད་བའི་གཙང་ནད་ཡོད་མཁན།
- ། གཅིན་སྟེའི་ནད་ཡོད་མཁན།
- ། སྤྱིར་གི་ནད་རིགས་ཡོད་མཁན།
- ། མཁལ་མའི་རྩས་པ་ཉམས་ཡོད་མཁན།
- ། འཛུ་བྱེད་པ་ལག་གི་རྩས་པ་ཉམས་ཡོད་མཁན།

- ། ཚད་བཟལ་རྒྱགས་པ་ཆགས་པའི་ནད་ཡོད་མཁན།
- ། སྐྱོན་རིགས་ཀྱི་ལུས་པོ་སྐྱོད་པོ་ཆགས་ཟེན་པ།
- ། གནས་ནད་རིག་དུག་དང་སྐྱོན་ནད་ཡོད་མཁན།

ཆམ་རིམས་རྒྱན་པས་སྲོག་ཉེན་ཆེ་བའི་མི་གཞན།

ལོ་ན་ ༦༥ དང་དེ་ལས་ཚན་པའི་མི་སྤྱ།
ལོ་ན་སྐྱེ་ལས་ཆུང་བའི་སྐུ་གུ་དང་དམིགས་བསལ་གྱིས་བྱིས་
པ་ལོ་ན་ ༡ དང་དེ་ལས་ཆུང་བའི་རིགས།
རྒྱག་པར་དུ་མང་ལ་སྐྱམ་ནས་གཟུང་འཁོར་གཉིས་འགོར་ཟེན་
པའི་རིགས།

ཆམ་རིམས་གྱི་ནད་རྟགས་ནི།

ཚ་བ་འཕར་བ་ རྩོད་ལུ་བ་ མིག་པ་སྐྱངས་པ་
སྐྱ་ཆུ་འཛུགས་པ་ ལུས་གཟེར་བ་ མགོ་ན་བ་
གྲང་རྩུར་རྒྱག་པ་ ལུས་ངལ་དུབ་ཆེ་བ་སོགས་གྱི་མངོན་རྟགས་
ཡོད། སྐྱོན་པར་བརྟེན་ནས་ནད་རྟགས་དོས་འཛིན་རྟེན་སྐྱོན་
པས་ཁྱོད་ལ་སྲིན་འཛུལ་སྐྱོན་(Antiviral Drugs)སྲོད་སྲིད་
པ་རེད། དེ་མིན་སྐྱོན་པའི་ལས་སྲོན་མེད་པར་སྐྱོན་རིགས་
གང་བྱུང་བརྟེན་ན་ཁེ་ལས་ཉེན་ཁ་ཆེ།

སྨིན་འཛོམས་སྒྲན་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

སྨིན་འཛོམས་སྒྲན་(Antiviral Drugs)ནི་སྒྲན་པའི་བཞོན་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཉེ་དགོས་པའི་སྒྲན་ཞིག་ཡིན།

སྨིན་འཛོམས་སྒྲན་གྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་འཛུལ་ཡོད་པའི་ཚམ་རིམས་ལ་འཐབ་ཚད་བྱེད་པ་རེད།

སྨིན་འཛོམས་སྒྲན་འདི་སྒྲན་པའི་སྒྲན་ཡིག་མེད་པར་ཐད་ཀར་ཉོས་ནས་རང་འཚོམས་ཀྱི་སྲོད་རྒྱ་མེད། ལྷག་པར་དུ་སྒྲན་ཐུན་མིལ་པོ་འཐུང་ཚར་བ་བྱེད་དགོས།

མཚོམས་རེར་ཉིན་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་སྒྲན་ཟས་རྗེས་ན་ཚ་སངས་དགས་སུ་སྲིན་པ་ལྟ་བུ་ཚོར་སྨིན་ཀྱང་། སྒྲན་པས་ཉིན་ལྟར་བརྟེན་དགོས་ཟེར་ན་ཉིན་ལྟར་ལྟའི་རིང་ལ་བརྟེན་དགོས།

སྨིན་འཛོམས་སྒྲན་(Antiviral Drugs)གྱིས་གཉན་སྨིན་(Virus)བསྐྱེད་པའི་ནད་རིགས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་དང་།

གཉན་འཛོམས་སྒྲན་(Antibiotic)གྱིས་སྨིན་(Bacteria)བསྐྱེད་པའི་ནད་རིགས་གསོ་བཅོས་བྱེད་པ་ཡིན་པས་དེ་གཉིས་གཅིག་པ་མིན།

གཉན་འཛོམས་སྒྲན།

གཉན་འཛོམས་སྒྲན་(Antibiotic)ནི་ང་ཚོར་སྨིན་

(Bacteria)ཡིས་བསྐྱེད་པའི་ནད་རིགས་བྱུང་དུས་བརྟེན་རྒྱུའི་སྒྲན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། གང་བྱུང་གིས་བཟུང་རྒྱུར་བའི་སྒྲན་ཞིག་མིན།

དེ་ཅུང་དུ་མ་ཟད་ནད་གཞི་བསྐྱེད་མཁན་གང་ཡིན་མཁེས་པར་གཉན་འཛོམས་སྒྲན་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་དེས་སྤྱོད་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་གཞོད།

གཉན་ཁ་རྒྱས་པའི་ནད་རིགས་བྱུང་དུས་ང་ཚོར་བྱེད་ཐབས་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད། དེ་ནི་ཟས་བཅུད་ཡག་པོ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཀྱི་གཉན་ཁ་རང་སྤོབས་ཀྱིས་སོས་ཐབས་གནང་དགོས།

སྒྲན་དང་དུག་ལ་རོ་བའི་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་མེད། ཚམས་པ་ཅུང་ཤོག་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་སྒྲན་ཁབ་བརྒྱབ་པ་དང་ཚད་ལྡན་གྱི་སྒྲན་པར་མ་བརྟེན་པར་ནད་གཞི་བསྐྱེད་

མཁན་གང་ཡིན་མཁེས་ཀྱང་གཉན་འཛོམས་སྒྲན་བརྟེན་རྒྱུར་བྱེད་པ་སོགས་ལ་ཡིད་གཟབ་གནང་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེ།

GAWEYLON
TIBETAN RADIO PROGRAMME
Listen Daily in the 19 Meter Band Short wave
India Time 5:30 - 6:00 PM
Tibet Time 8:00 - 8:30 PM
Bhutan Time 6:00 - 6:30 PM
Nepal Time 5:45 - 6:15 PM

Contact information
E-MAIL - gaweylon@gmail.com
Website - www.gaweylon.com
YOU CAN CALL OR SMS US AT
+91-7417065068

ཆལ་དེལལ། VIRAL FLU

This pamphlet is produced in public interest by

GAWEYLON
TIBETAN RADIO PROGRAMME
POST BOX NO - 286
DEHRADUN GPO - 248001
UTTARAKHAND
INDIA

དགའ་བའི་ཡོན་ཐོད་རྒྱད་རྒྱུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་ཁག་གཤམ་གསལ་གྱི་དུས་ཚོད་ཐོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།

དགོང་ཚོ།

ལྷ་གར་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༥:༣༠ ནས་ ༦:༠༠ བར།
བལ་ཡུལ་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༥:༤༥ ནས་ ༦:༡༥ བར།
འབྲུག་ཡུལ་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༦:༠༠ ནས་ ༦:༣༠ བར།
རང་ཡུལ་བོད་ནང་རྒྱ་ཚོད་ ༤:༤༥ ནས་ ༥:༡༥ བར།

མི་རྒྱུ་ ༡༧ ཐོག་ང་ཚོའི་ལས་རིམ་སུ་མཐུད་ནས་གསན་རྒྱུ་མ་བརྟེན་པ་གནང་རོགས།