

བཤམ་ནད་ཡོད་པའི་བྱིས་པར་བདག་སྨོད་།

Special care for children when they are suffering from
Diarrhoea

འཕྲོད་བརྟེན་ནི་མིའི་གཟུགས་ཁམས་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་
ཆགས་གྱི་ཡོད། སྤྱ་གུ་དང་མི་ཆེན་པ་ཞིག་ལ་ཆབ་ཆེན་སྐྱ་
པོ་ཞིག་ཡོད་གི་འདུག་ན་མི་དེ་ལ་བཤམ་ནད་སོག་ཡོད་པ་རེད་
སྤྱིར་བཏང་བཤམ་ནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་འདྲ་མིན་ཡོད་ན་འདྲ་རིམས་
ནད་དང་ཟས་བཅུད་མ་འདྲང་བ་སོགས་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།
བཤམ་ནད་གྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མཁན་རྣམས་གཙང་སྲུ་འཕྲོད་བརྟེན་
དང་ཁ་ལག་ལག་པོ་བཟས་པ་ཡིན་ན་ནད་འདི་ནས་སྡོན་འགོག་
བྱེད་ཐུབ་གྱི་ཡོད། མི་མང་པོས་བཤམ་ནད་གི་ནད་གཞི་འདི་
དུགས་མ་ཞིག་ཏུ་བརྗེ་སྒོལ་ཡོད་ ཡིན་ནའང་ནད་གཞི་དེ་
སྤྱང་མེད་དུ་བཞག་པ་ཡིན་ན་རྗེས་སུ་ནད་གཞི་འདི་ཆབས་ཆེན་
ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱིན། རྣམས་རེ་བཤམ་ནད་གྱི་སྤྱ་གུ་འཆི་བ་
ཡང་ཡོད་གི་ཡོད། བཤམ་ནད་སོག་པའི་རྣམས་སུ་ང་ཚོའི་
གཟུགས་པོའི་ནད་གི་རྒྱ་དང་རྒྱ་གཉིས་རྗེས་འགོ་གི་ཡོད་པ་
སོང་ཅང་ཆབ་ཆེན་སྐྱ་པོ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཆབ་ཆེན་
ཉ་ཅང་གི་སྐྱ་པོ་སོན་ན་དེ་རྗེས་གྱིང་ཚོའི་གཟུགས་པོའི་རྗེན་གཤེར་
མང་པོ་རྗེས་འགོ་གྱི་ཡོད།

སྤྱ་གུའི་གཟུགས་པོའི་ནད་གི་རྒྱ་རྒྱུད་དུ་སྤྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་

སྤྱ་གུའི་ཡོད་ཐབས་སུ་རྒྱ་མང་ཅོམ་འབྱུང་དགོས། སྤྱ་གུར་
བཤམ་ནད་མནར་བའི་རྣམས་སུ་གཟུགས་པོར་རྣམས་སྡོབས་སྤྱིས་
པའི་ཆེད་དུ་སྤྱ་གུར་སྡོ་ཆས་རེས་པར་དུ་ཟ་བཅུག་དགོས། འདི་
དང་མཉམ་དུ་གཤམ་གསལ་རྣམས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན།

བཤམ་ནད་གྱི་ནད་གཞི་འགོག་ཐབས་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

ཟེར་ན།

༡། ཚང་མས་ཤེས་གསལ་བཞིན་རྒྱ་དང་། ཁ་ལག་ ལག་
པ་སྡོད་ཁང་བཅས་གཙང་མ་མེད་ན་བཤམ་ནད་སོག་གི་ཡོད།
དེར་བརྟེན་གཙང་སྲུ་ལག་པོ་བྱེད་དགོས་གྱི་ཡོད།

༢། སྤྱ་གུ་ཚོར་འབྱུང་རྒྱ་གཙང་མ་སྡོད་དགོས་པ་མ་ཟད་རབ་
ལྷུང་ན་རྒྱ་ཁོལ་གྱང་འབྱུང་དགོས།

༣། ཁ་ལག་རྒྱིང་པ་མཚོད་མི་རུང་དེ་བཞིན་ཁ་ལག་རྒྱིང་
སྤྱང་འབྲུ་དང་འབྲུ་སོགས་མ་འཁོར་བའི་ཆེད་དུ་ཁ་གཙོད་རྒྱག་
དགོས་པ་དང་ཤིང་ཉོག་དང་སྡོ་ཆལ་རྣམས་འབྲུས་ཉེ་བེད་སྡོད་
བྱེད་དགོས།

༤། སྤྱ་གུ་རྣམས་གསང་སྡོད་དུ་སྤྱིན་པའི་རྗེས་དང་ཁ་ལག་
མ་ཟགོར་ལག་པ་འབྲུ་རྒྱུའི་སྡོལ་གསོ་རྟུག་ཏུ་རྒྱབ་དགོས།

༥། སྤྱ་གུར་ས་བཙོག་པ་ཡོད་སར་ཅེད་མོ་ཅེ་སུ་གཏོང་
རྒྱ་མེད།

༦། ཅི་ཅི་དང་སྤྱང་འབྲུ། བྱི་ བག་པ། བ་སྤྱ་གས་བཅས་
གྱི་བཤམ་ནད་བྱུང་གདལ་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་
རང་གི་བྱིས་པ་གི་མཐའ་ཉེ་དུ་མ་འཁོར་བའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་དགོས།

༧། དུས་རྒྱུན་དུ་སྤྱ་གུ་ལ་ཟས་བཅུད་ཚད་སྟོན་རིགས་སྤྱད་
ན་བཤམ་ནད་དང་ནད་གཞི་འདྲ་མིན་ནས་སྤྱང་སྡོབས་བྱེད་ཐུབ།

༨། ལམ་གྱི་རྒྱར་དུ་འཚོང་བཞིན་པའི་ཟ་ཆས་རིགས་ནམ་
ཡང་མཚོད་མི་རུང་།

བཤམ་ནད་ནད་གཞི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན།

༡། ཟས་བཅུད་ཚད་སྟོན་མ་འདྲང་བའི་རྒྱུན།

༢། ནད་འབྲུ་སྡོལ་རྒྱུད་ནས་རིམས་ནད་སོག་པ།

༣། ཟ་ཆས་གྱི་རིགས་ཁ་ཤམ་གཟུགས་ཁམས་ལ་མི་འཕྲོད་
པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ནད་བཞིན་གྱི་སྤྱ་གུ་ཁ་ཤམ་
བ་སྤྱ་གས་གྱི་འོ་མ་དང་འོ་མ་གཞན་སོགས་གྱི་མི་འཕྲོད་བའི་རྒྱུན་
གྱི་བཤམ་ནད་སོག་གི་ཡོད།

༤། ཟས་དུག་སོག་པ།

༥། ཤིང་ཉོག་རིགས་མ་སྤིན་པ་མང་པོ་མཚོད་པ་ཡིན་ན་
བཤམ་ནད་བྱུང་གྱིན།

བཤམ་ནད་གྱི་ནད་གཞི་བཙོག་ཐབས།

༡། བཤམ་ནད་འབྱུང་བའི་རྣམས་སུ་རྒྱ་གང་མང་མང་འབྱུང་

དགོས།

༡) ལྷ་གུའི་བཤའ་ནད་དེ་ཙམ་ཚབས་ཆེན་པོ་མེད་ན་
འབྲུང་རྒྱུ་འི་རིགས་དང་། འབྲུང་རྒྱུ་ག་ ཐང་། ཨ་མའི་འོ་
མ་སྟོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

༢) གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་ལྷ་གུ་སྐྱུག་པ་སྐྱུག་ནས་དཀའ་
ངལ་འབྲུང་གི་འདྲུག་ན་ཨ་མའི་འོ་མ་ཡང་ཡང་སྟོན་དགོས་པ་
མ་ཟད་གཞུགས་པོར་རྒྱ་སྐར་གཤོ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་སྐར་རྒྱ་དབྱིན་
སྐད་དུ་ O.R.S. འདི་སྐར་མ་ ༥ ནས་ ༡༠ ནར་རྒྱ་
རྒྱུ་གང་ཏེ་འབྲུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཡང་གལ་ཏེ་བཤའ་ནད་
པོ་གུ་པའི་ལྷ་གུ་དེ་ལྷ་བ་གཅིག་མན་ཆད་ཡིན་པ་ཡིན་ན་སྐར་པར་
ངེས་པར་དུ་བརྟེན་དགོས། སྐར་མ་སྐད་པོར་སྐར་པར་ངེས་
པར་དུ་བཀའ་བྱི་ལྷ་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

**ལྷ་གུར་བཤའ་ནད་འབྲུང་བའི་སྐབས་མ་མས་དོ་སྐར་
སྟོན་དགོས་པ།**

༡) ལྷ་གུ་ཆབ་ཆེན་ཐེངས་འི་ཙམ་བཏང་ཡོད་མེད་དང་ཆབ་
ཆེན་ནང་ཁྲག་ཡོད་མེད་སྟོན་དགོས།

༢) ལྷ་གུ་ཆ་བ་འབར་བ་དང་སྐྱུག་པ་སྐྱུག་པ་ལུས་པོར་ན་
ལྷག་ཡོད་མེད་ཐོགས་དོ་སྐར་ཆེན་པོ་སྟོན་དགོས།

༣) ང་ཚོ་བྱོན་ཁོག་བཤའ་བའི་སྐབས་ང་ཚོའི་གཞུགས་པོའི་
ནད་གི་རྒྱ་རྒྱུ་གས་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་རྒྱུ་

རིགས་མང་པོ་འབྲུང་བ་ཡིན་ན་དེ་ཙམ་གྱི་ཕན་ཐོག་ཆེ་བ་ཡོད།
གལ་ཏེ་ལྷ་གུར་བཤའ་ནད་ཚབས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་ཆ་བ་འབར་
བ་དང་བགས་པ་ལུས་པ། ལྷ་གུ་པ་མང་པོ་སྐྱུག་པ་སོགས་ཀྱི་
དཀའ་ངལ་ཡོད་གི་འདྲུག་ན་སྐར་པར་བརྟེན་དགོས་པ་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན།

༤) གལ་ཏེ་ལྷ་གུ་བཤའ་ནད་བྱུང་བའི་སྐབས་ལྷ་གུའི་
ཆབ་ཆེན་ནང་ཁྲག་དང་རྒྱ་མའི་ནད་རྒྱུ་རྒྱུ་བ་པ་སོགས་
བྱུང་བ་ཡིན་ན་ལམ་སང་སྐར་པར་བརྟེན་དགོས་པ་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན།

དཀའ་བའི་མོན་ཐོན་རྒྱུ་དང་འབྲེན་ལས་རིམ་གཤམ་གསལ་
དུས་ཚོད་ཐོག་གསལ་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།།
དགོང་ཕོ།

རྒྱ་གར་ནང་ཚོད་	༥:༡༠ ནས་	༦:༠༠ བར།
བམ་ཡུལ་ནང་ཚོད་	༥:༤༥ ནས་	༦:༣༥ བར།
འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཚོད་	༦:༠༠ ནས་	༦:༡༠ བར།
རང་ཡུལ་ཐོད་ནང་ཚོད་	༡:༠༠ ནས་	༡:༡༠ བར།

འོ་མ་ཚད་ཨང་གྲངས་ ༡༩ ཐོག་ང་ཚོའི་
ལས་རིམ་གསལ་རྒྱ་མ་བརྒྱུ་ལ་བ་གནང་རོགས།

བཤའ་ནད་ཡོད་པའི་བྱིས་པར་བདག་སྟོན་པ།

Special Care For Children When they
are Suffering from

DIARRHOEA

Prepared in the interest of the public by

LISTEN TO GAWEYLON
TIBETAN RADIO PROGRAMME
DAILY IN THE
19 METER BAND SHORT WAVE
5.30 P.M. INDIA TIME
5.45 P.M. NEPAL TIME
6.00 P.M. BHUTANTIME
8:00 P.M TIBET TIME

GAWEYLON TIBETAN RADIO PROGRAMME
PST BOX NO. 286
DEHRADUN GPO-248001
UTTARAKHAND
INDIA
E-mail- gaweylon@gmail.com
Website-www.gaweylon.com
You can call or SMS us at +91 7417065068