

Why does everyone need to know about AIDS and HIV ?

ཨེཌེསེ་ཞེས་པའི་ནད་གཞིའི་ཐོག་ང་ཚོ་ཚང་མས་ཤེས་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

AIDS ཨེཌེསེ་ནི་HIV(Human Immunodeficiency virus)

ཞེས་པའི་ནད་འབྲུ་དེས་བཞོས་པའི་ནད་ཡམས་ཚབ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་འཛམ་གླིང་ནང་ཚོན་རིག་པ་དང་སློན་པ་མཁས་པ་ཚོས་ནད་གཞི་འདིའི་བཅོས་ཐབས་ཆེད་ཞིབ་འཇུག་དང་ཐབས་ཤེས་བྱ་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ནའང་ད་བར་ནད་འདི་བཅོས་བྱུང་པའི་སློན་ཐོགས་བཞོ་སློན་བྱེད་བྱུང་མེད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཨེཌེསེ་ནི་བཅོས་ཐབས་མེད་པའི་ནད་གཞི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་འཛམ་གླིང་ཡུལ་ལྗོངས་སུ་གང་སར་བྱུང་གང་ལ་ཇི་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་དེར་གྱི་ཆར་ཡང་འཛམ་གླིང་ནང་མི་ས་ཡ་བརྒྱ་གསུམ་ཅུ་ལ་ཨེཌེསེ་འགོས་ཡོད་ཅེས་(BBC World wide Service Education)ནས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་རང་འཛི་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འང་དམིགས་གསལ་ཞིག་མིན་པར་ནད་ཡམས་འདི་བྱུང་གང་ལ་འབྲུ་རྒྱའི་ཉེན་ཚབ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པས། ནད་གཞི་འདི་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱུང་གང་ལ་མ་འགོ་བའི་འགོག་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ནི་རང་ཅག་བོད་མི་རྣམས་གཞིན་ཚང་མའི་ཐོག་རྒྱ་ལུས་ཡོད་པར་བརྟེན་ཚང་མས་ནད་གཞི་འདིའི་སྐོར་ལ་གསལ་པོ་ཞིག་ཤེས་རྒྱ་ནི་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།

What is AIDS?

ཨེཌེསེ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།

AIDS ཨེཌེསེ་ཞེས་པ་ནི་(Acquired Immunodeficiency

Syndrome)ཞེས་པའི་ཚིག་བསྐྱེས་ཡིན་ཞིང་དེ་ཡང་གོ་བདེ་པར་བརྗོད་ན་ HIV-ཞེས་པའི་ནད་འབྲུ་དེ་མིའི་གཞུགས་པོའི་ནད་སྐྱབས་རྗེས་གཞུགས་པོའི་རང་བཞིན་གྱིས་ནད་རིགས་ལས་འགོག་ཐབས་སམ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་ Immune System ཡི་བྲག་རྒྱས་དཀར་པོ་དམིགས་གསལ་གྱི་སྲུབ་པ་

པོའི་རྒྱས་པ་ཚང་མ་ཉམས་པར་འགྲོ་བ་དང་མཐའ་མ་གཞུགས་པོའི་རྒྱས་ལྷགས་སྤོང་དེ་ཉམས་ཐང་དུ་སོང་བར་བརྟེན་ནད་རིགས་ལང་པོ་ཞིག་གིས་གཞུགས་པོར་དབང་འཛིན་གྱིས་གཞུགས་སྐྱོབས་ཏེ་ཅང་སྐྱོབ་ཐོ་ཆགས་སྤེལ་མཐའ་མ་སྐྱོག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པའི་དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་དེ་ལ་AIDS ཨེཌེསེ་ཟེར་བ་ཡིན།

How does HIV Causes AIDS?

ནད་འབྲུ་དེའི་བརྒྱུད་ནས་ཨེཌེསེ་གང་འདྲ་བྱེད་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་དམ། ནད་འབྲུ་དེས་གཞུགས་པོའི་ནད་ཐོག་མར་སྐྱབས་རྗེས་ནད་འགོས་གྱི་གཤེར་ཁུའི་ནད་གནས་སྤོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅིང་དེའི་ཚེ་གཞུགས་པོར་གནོད་སྐྱོན་གང་ཡང་བྱེད་གྱི་མེད་པར་རང་ཉིད་ལ་ནད་འབྲུ་དེ་འགོས་ཡོད་པའི་སྲུབ་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་ནད་འབྲུ་དེ་མི་གཞན་ལ་འགོས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན་པས་རྒྱ་བ་གསུམ་ཅུ་ལ་གཞུགས་པོའི་རང་བཞིན་གྱིས་ནད་རིགས་ལས་འགོག་ཐབས་བྱེད་མཁན་(White Blood Cell) ཞེས་པ་དེས་རིམས་འགོག་རྒྱས་སྐྱོས་སྤེལ་HIVནད་འབྲུ་དེ་དང་འགོ་ལ་འཛིངས་བྱེད་ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་ནད་འབྲུ་དེ་མེད་པ་བཞོ་བྱུང་གྱི་མེད་དེའི་དུས་སུ་བྲག་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་ནས་ནད་འབྲུ་འདི་འགོས་ཡོད་པ་གཞི་ནས་ཤེས་བྱུང་དེ་མིན་རང་ཉིད་གཞུགས་པོ་མི་བདེ་བ་འཚོར་གྱི་མེད་པ་མ་ཟད་སྤྱི་ནས་ཀྱང་ནད་པའི་རྣམ་པ་གང་ཡང་མཐོང་གི་མེད། དེའི་སྐབས་ལ་འང་ཨེཌེསེ་དངོས་གཞི་འཕྲོག་མེད་པར་ད་དུང་ཡོ་ཁ་གསལ་གིག་ལུས་པོ་ནམ་རྒྱུན་ལྟར་གནས་གྱི་ཡོད་ནད་འབྲུ་དེ་(WBC) ནད་དུ་འརྱུལ་ནས་མོ་ལྷ་ནས་བརྒྱུད་རིང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་གཞུགས་པོའི་(WBC)ནམས་མེད་པ་བཞོ་ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅིང་རིམ་པས་གཞུགས་པོའི་རྒྱས་ལྷགས་ཉམས་ཐང་འགྲོ་བར་བརྟེན་གཞུགས་པོའི་སྤོང་ཚད་ཉམས་པ་དང་བཞུལ་ནད་འཕྲོག་པ་ཚོ་བ་ཡང་མེད་འབར་བ་པགས་ནད་ཐོགས་ནད་གཞི་འདྲ་མིན་ཡོང་གི་ཡོད་སྐབས་དེ་དུས་རང་ཉིད་ལ་ཨེཌེསེ་འཕྲོག་ཡོད་པ་ཡིན།

Signs and Symptoms of AIDS

ཨེཌེསེ་ནད་གཞིའི་མངོན་རྟགས་ག་རེ་ག་རེ་ཡོང་གི་ཡོད་དམ་ཞེས་ན།

- ༠ གཞུགས་པོའི་སྤོང་ཚད་ཏེ་ཅང་ཉམས་པ་
- ༠ སྐྱོ་རྒྱུ་པ་
- ༠ ཚ་བ་ཡང་མེར་འབར་བ་
- ༠ བཞུལ་ནད་འཕྲོག་པ་
- ༠ དགོང་མོ་དུ་ལ་རྒྱ་མང་པོ་ཐོན་པ་
- ༠ མགོ་ན་བ་དང་མགོ་ཡུར་འཁོར་བ་
- ༠ པགས་ནད་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད་

How does AIDS spread?

ཨེཌེསེ་ནད་གཞི་འདི་མི་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་གང་འདྲ་བྱེད་ནས་འགོས་གྱི་ཡོད་དམ།

ཨེཌེསེ་གྱི་ནད་འབྲུ་(HIV) ཞེས་པ་དེ་ནི་གཞུགས་པོའི་ནད་གི་བཞེར་ཁུའི་རིགས་གཅོ་ཆེ་བ་ བྲག་ ཆབ་གསང་ མིག་རྒྱ་ འོ་མ་ མོ་མོའི་ཁམས་དཀར་དམར་བཅས་ནས་འདོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་གཞུགས་གསལ་གྱི་གནས་སྐབས་ཐོག་ནས་ཨེཌེསེ་འགོས་གྱི་ཡོད།

- ༡༽ ནད་གཞི་འདི་འགོས་ཡོད་པའི་མི་དང་ཡང་ན་བགས་མེད་འཁྲིག་སྤོང་བྱེད་པ།
- ༢༽ བྲག་རྒྱུ་པ་པོ་འཕྲུལ་ནད་འདི་འགོས་ཡོད་པའི་མིའི་བྲག་ཐེད་སྤོང་བྱེད་པ།
- ༣༽ ཨེཌེསེ་ཡོད་པའི་བྱུང་མེད་ཚོས་སྲུ་གུ་ཅལ་སྐྱབས་སྲུ་གུ་ལ་འང་ཨེཌེསེ་འགོས་གྱི་ཡོད།
- ༤༽ སློན་ཁང་དུ་ཁབ་རྒྱུབ་དུས་ཁབ་རྒྱུང་བ་དང་ཡང་ན་ཁབ་གཅིག་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མཉམ་སྤོང་བྱེད་པ།
- ༥༽ དེ་མིན་Acupuncture འཕུལ་གྱི་གསོ་ཐབས་ཡང་ན་Tattoo འཕུལ་གཞུགས་པོར་ཁབ་རྒྱུགས་གྱིས་རི་མོ་བྲིས་པ་ཐོགས་ཁབ་རྒྱུང་བ་ལེད་སྤོང་བྱེད་པ།

AIDS/HIV does not spread through:

ཨེཌིས་ནད་གཞི་གཤམ་གསལ་གནས་སྐབས་ཐོག་ནས་བྱུང་གང་ལ་འགོ་ཡི་མེད།
ཁ་བརྒྱུ་ལ་བ་ ལག་ལ་བཏང་བ་ ཐམ་ལ་ གོས་དང་ལྷུ་ལ་ཆས་ བརྒྱུ་སྐྱོད་
སོགས་མཉམ་སྦྲེན་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནས་ནད་གཞི་ཨེཌིས་འགོས་ཀྱི་མེད།
Take the following precautions to avoid AIDS:
རང་ཉིད་ཨེཌིས་ལས་འགོག་ཐབས་སམ་སྲུང་སྐྱོད་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་སམ།
༡༽ རང་གི་བཟའ་ཟླ་མ་གཏོགས་གཞན་མིན་གང་བྱུང་མཉམ་དུ་ལྷུས་འབྲེལ་
འཁྲིག་སྐྱོད་བྱ་རྒྱུ་མེད།
༢༽ གལ་སྲིད་བྱེད་དགོས་བྱུང་ཡང་ཚད་ལྡན་གྱི་འགྲུགས་ཤུབ་ཐེད་སྐྱོད་བྱེད་
དགོས།
༣༽ རྫོང་གའི་གནས་སྐབས་ནད་པར་ཁྲག་གཏོང་དུས་ཁྲག་ནད་ཨེཌིས་
ཀྱི་ནད་འབྲེལ་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ནན་གཏན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།
༤༽ སྐྱམ་ཁང་དུ་ཁབ་རྒྱབ་སྐབས་ཁབ་གསར་གཙང་ཐེད་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་པ་ལས་
དེ་མིན་ཁབ་རྩིང་པ་ཐེད་སྐྱོད་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ཁབ་གཅིག་མཉམ་སྦྲེན་བྱེད་རྒྱུ་
མེད།
༥༽ ཉལ་ཐག་རིགས་ཀྱི་ཁབ་རྒྱབ་ཡས་སྐྱོད་དགོས།
༦༽ གཞུགས་པོར་Tattoo འཕམ་ཁབ་རྩྭ་གསར་རི་མོ་འབྲི་སྐབས་དང་ཡང་ན་
Acupuncture འཕམ་ཁབ་རྩྭ་འཕམ་ཐེད་གསོ་ཐབས་བྱེད་པ་དང་ན་ཚོག་སོགས་ཨི་
ཁུངས་འབྲིག་དུས་ཁབ་གསར་གཙང་ཐེད་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།
༧༽ སྐྱ་དང་རྒྱ་སོགས་བཞེར་སྐབས་སྐྱ་གི་གསར་གཙང་ཐེད་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་པ་
ལས་རྩིང་པ་དང་རྫོང་པོ་ཐེད་སྐྱོད་བྱེད་རྒྱུ་མེད། ལྷག་པར་དུ་སྐྱ་བཞེར་ཁང་ནང་
ཡིན་ན་སྐྱ་གི་དང་འབྲེལ་བའི་ལག་ཆ་རྩམས་གསར་པ་དང་གཙང་མ་ཡིན་མིན་
བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་རེད། གལ་སྲིད་དེ་རྩམས་རྫོང་པོ་དང་རྩིང་པ་ཡིན་ན་
ཨེཌིས་འགོས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད།

གསལ་བསྐྱབས།

༡༡། དགའ་བའི་མོན་པོད་སྐད་རྒྱུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་འདི་ནི་དམིགས་
གསལ་གྱི་པོད་མི་མེར་སྐྱེ་ཡོངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་པས་ལས་རིམ་འདི་འདི་ནང་།
གནའ་སློལ་པོད་ཀྱི་ཡུལ་སློལ་གོམས་གཤིས་དང་། སྐྱུང་། མཚམ་གཏམ།
སྤྱིར་བཏང་གི་ཤེས་བྱ་འདྲ་མིན། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ལོ་རྒྱུས། འཛམ་གླིང་ནང་
སྙན་གསལ་ཅན་གྱི་མི་སྡེ་མཚན་ནས། དེད་སྐབས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་
བའི་གནས་ཚུལ་གསར་པ་ཁག་དང་། འཕྲོད་བརྟེན་སྐོར། ལུས་འབྲུང་གི་
རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་དང་བཅས་སྙན་སྒྲོན་ལྷུ་གཞིན་ཡོད་པས་གཤམ་གསལ་གྱི་
དུས་ཚོད་ཐོག་གསལ་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།

དགོང་ཚེ།

རྒྱ་གར་ནང་རྒྱ་ཚོད་ལུགས་ལྷན་ལུགས་ལྷན་པོ་བར།
བལ་ཡུལ་ནང་རྒྱ་ཚོད་ལུགས་ལྷན་ལུགས་ལྷན་པོ་བར།
འབྲུག་ཡུལ་ནང་རྒྱ་ཚོད་ལུགས་ལྷན་ལུགས་ལྷན་པོ་བར།
རང་ཡུལ་པོད་ནང་རྒྱ་ཚོད་ལུགས་ལྷན་ལུགས་ལྷན་པོ་བར།

འོལ་ཚད་ ༡༩ ཐོག་གསལ་རྒྱ་མ་མཉེས་པ་གནང་རོགས།
སྐྱུར་ལྷན་སྐབས་རེ་དགོས་པ་དེས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་འོལ་ཚད་ ༡༩ ཐོག་རྩིད་
མིན་སོགས་བྱུང་ཆེ་འོལ་ཚད་ ༡༩ ཡི་གཡས་གཡོན་གང་རུང་ལ་འཚལ་
གནང་ཡོད་པ་ལྟ།

༡༡། མིན་འབྲུ་འབྲུགས་པའི་ནད་གཞི་ཨེཌིས།

AIDS

Some Facts You Need To Know

Prepared in the interest of the public by

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

E-mail- gaweylon@gmail.com
Website-www.gaweylon.com

Phone +91 7417065068
Send Your SMS at +91 7417065068

**LISTEN TO GAWEYLON
DAILY AT
5:30 P.M. INDIA TIME
5:45 P.M. NEPAL TIME
6:00 P.M. BHUTAN TIME
8:00 P.M. TIBET TIME**

IN THE 19 METER BAND SHORT WAVE