

བྱུང་མེད་སྐྱེས་པའི་སྐབས་སུ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དགོས་པ།

༄༅། རང་ཉིད་ལ་གཞུགས་པོ་འཁོར་ཡོད་པ་ཤེས་པ་ཙམ་གྱི་ཁྲག་ཚད་མ་ཡོངས་པའི་
ནད་དང་། རེག་གྲུབ་ནད་དང་། སེ་ཕི་ནད་བཅས་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་
དགོས། ཨ་མའི་གཅིན་པ་དུས་གཅིག་དང་ཁྲག་ཤིང་ཡོད་མེད་ཀྱི་བརྟག་དབྱེད་སྐབས་སུ་
ནས་རྒྱ་བ་དབྱུང་འུམ་ལྷོད་དགོས། བྱུ་ན་ཕྱག་བུ་གཉིས་ཀྱི་རྩིས་སུ་སྐྱུ་གྲུ་ལི་སྦྱིང་གི་
འཕམ་ཚད་ཉལ་ཉལ་ཡོད་མེད་ཤེས་པའི་ཚེད་དུ་(ULTRA SOUND)རྒྱ་བ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
རབ་དུ་བྱུང་ན་བྱུ་ན་ཕྱག་བུ་བུ་བཞིའི་རྩིས་དེ་སྐར་མ་བྱུང་ཚེ་བྱུ་ན་ཕྱག་བུ་བུ་བུ་རྒྱ་བ་
ལ་སྐྱུ་གྲུ་འི་གནས་སྐབས་ཞིབ་སྐྱེས་པའི་ཚེད་དུ་ཨ་མས་བརྟག་དབྱེད་དེས་པར་དུ་བྱེད་
དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དུས་དེའི་སྐབས་སུ་སྐྱུ་གྲུ་མང་ལ་ཤོར་ཏུ་འགྲོ་སྟེ། མཐར་
རྒྱ་བ་དབྱུང་འུམ་ལྷོད་ཨ་མ་དང་སྐྱུ་གྲུ་གཉིས་ཀར་བདེ་བ་ཡོད་པའི་ཚེད་དུ་སྐྱུ་ན་པ་དང་འབྲེལ་
བ་ཡང་ཡང་གནད་དགོས་པ་ནི་གལ་ཆེ།

སྐྱུ་གྲུ་ཚགས་པའི་རྩིས་སུ་བྱུ་དགོས་པའི་དོན་གནས་ཁག།

མང་ལ་ནད་གནས་པའི་སྐྱུ་གྲུ་འི་འཚོ་བུ་ཉེ་ནི་ཨ་མའི་བཞེས་ལག་ལ་རག་ལུས་ཡོད་པས་
སྐྱེས་པས་བཞེས་ལག་ལ་བད་གཟབ་གཟབ་གནད་དགོས། འདྲ་ར་ཉ་ག། རྫོང་། སྐྱུ་ན་པའི་
རིགས་ནད་སྦྱི་དཀར་མང་པོ་ཡོད་སྐབས་བཞེས་ལག་དེའི་རིགས་མང་ཙམ་མཚོད་དགོས།
སྐྱུ་གྲུ་ལ་སྦྱོན་ཚགས་དང་སྦྱིང་གི་ནད་གཞི་མ་ཤོག་པའི་ཚེད་དུ་ཨ་མས་དཀར་ཁྲུ་ཡོད་
པའི་བཞེས་ལག་མཚོད་དགོས། དེ་བཞིན་ རས་བུ་ཕུང་(A)ཡོད་པའི་བཞེས་ལག། རྩི་
ཚལ་རིགས་དང་། སྐྱུ་མ་སྦྱོན་པོ་ ཞོགས་ཁོག་མངར་པོ་ ཉ་མཚིན་གྱི་སྐྱུ་མ། རྩི་ག་
ཚགས་ཀྱི་མཚིན་པའི་ནད་དུ་འང་རས་བུ་ཕུང་(A)སྐྱུ་མ་ཚོགས་པ་ཡོད་པས་དུས་རྒྱུན་དུ་
མཚོད་བྱུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད། ཡིན་ནའི་རས་བུ་ཕུང་(A)མང་དག་པ་ཡིན་ན་སྐྱུ་གྲུ་དང་ཨ་མ་
གཉིས་ཀའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཞོན་སྦྱོན་ཡོད་གི་ཡོད།

བྱུང་མེད་སྐྱེས་པ་ཙམ་ཚོས་གཟབ་ནན་གནད་དགོས་པ་ཁག་གཞུགས་གསལ།

- ༡། བཞེས་རག་མཚོད་རྒྱ་ལོད། བཞེས་རག་མཚོད་པ་ཡིན་ན་སྐྱུ་གྲུ་འི་ཚེད་ཚད་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་
དང་རིག་པ་སྦྱོན་ཏུ་འགྲོ་སྟེད་པ་མ་རྒྱུ་གྲུ་འི་མཚིན་པར་ན་ཚ་བཟོས་ཀྱི་ཡོད།
- ༢། སྐྱུ་ན་པའི་སར་རྟག་དབྱེད་ཚེད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འགྲོ་དགོས།
- ༣། ཁོས་ལོག་ལྷུ་ག་ལྷུ་ག་གྱོན་དགོས་པ་དང་། ལྷུ་ལྷུ་དེ་པ་མཐོ་པོ་ཤོན་རྒྱ་ལོད།
- ༤། བཞེས་ལག་ཤིན་དུ་མང་པོ་མཚོད་མི་ཏུང་། དེ་སྐར་རས་བུ་ཕུང་འབྲེལ་མིན་ལྷན་
པའི་བཞེས་ལག་དང་ཤིང་འབྲས་རིགས་གང་མང་མཚོད་དགོས།

༤། TETANUS ཁབ་དེས་པར་དུ་རྒྱབ་དགོས། འགོས་ནད་དང་ཚམ་རྩི་ཡོད་པའི་མི་
ནས་ས་དང་འབྲེལ་གྲུབ་མི་བྱེད་པར་ཐག་རིང་ཙམ་བཞུགས་དགོས།

- ༥། སྐྱུ་ན་པར་བཀའ་འདྲི་མ་གནད་པར་གསོས་སྐྱུ་ན་གང་འབྱུང་རིགས་མཚོད་རྒྱ་
ལོད། དམིགས་པས་ལ་གྱི་གཉིད་སྐྱུ་ན་རིགས་མཚོད་རྒྱ་བ་རྟག་ནས་མེད།
- ༦། ཉིན་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་ཉི་ཤུ་ཙམ་རིང་སྦྱོར་དང་དགོང་དོ་གོས་པ་དལ་པོ་རྒྱབ་ནས་
སེབས་དགོས།
- ༧། བཞེས་ཐག་ནས་ཡང་བཞེས་རྒྱ་ལོད་པ་དང་། ཨ་མའི་གཉིད་ནས་ཀུན་ལས་
མང་བ་བཞུགས་དགོས།
- ༨། རྩི་ཚད་ཡོད་པའི་དངོས་པོའི་རིགས་བཀའ་རྒྱ་ལོད། ལྷགས་རྩིས་ཀྱི་རིམ་
བུ་མཚོད་དགོས་པ་དང་། འབྲེལ་བ་སྦྱོར་ཐོགས་རྒྱུ་རིང་པོ་གནད་རྒྱ་ལོད།

སྐྱུ་གྲུ་རྒྱ་ལོད་པའི་སྐབས་རས་བུ་ཕུང་གང་འདྲ་ཞིག་མཚོད་དགོས།

སྐྱུ་གྲུ་རྒྱ་ལོད་པའི་སྐབས། བྱུང་མེད་ནས་སྐྱུ་རིང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ལྷགས་སྐྱུང་གནད་
རྒྱ་ལོད་དུ་གལ་ཚེད་པོ་ཡོད། ཨ་མས་བཞེས་ལག་གང་འདྲ་ཞིག་མཚོད་ཀྱང་། དེའི་རས་
བུ་ཕུང་མང་ཆེ་བ་ཞོག་པའི་ནད་དུ་འཚོ་བའི་སྐྱུ་གྲུ་དེ་ལ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། བུས་ཚད་སྐྱུ་གྲུ་
རྒྱ་ལོད་པའི་སྐབས་དམིགས་བསམ་ལ་གྱི་མཚོད་དགོས་པའི་རས་བུ་ཕུང་གཞུགས་
གསལ།

- ༡། རྩི་དཀར་ཡོད་པའི་རས་བུ་ཕུང་ དཔེར་ན་ ཉ་ག། སྐྱུར་༧། རྫོང་། རྩི་ལས་
ཚོས་པའི་བག་ལེབ། སྐྱུ་མའི་རིགས་དང་། རྫོགས་མཁུགས་ཤིང་འབྲས་ཐོགས་
མཚོད་དགོས།
- ༢། ལྷགས་རྩིས་ཡོད་པའི་བཞེས་ལག་མཚོད་དགོས། དཔེར་ན་ ཤིང་ཉོག་རིགས་
དང་། མཚོ་ཉ་རྒྱུང་དུའི་རིགས། རྫོང་འེ་ནད་གི་མེར་རིམ། རྩི་ཚལ་རྒྱང་ལུའི་
རིགས་དང་། ཤིང་ཉོག་སྐྱེས་པོའི་རིགས་མཚོད་དགོས། མཚིན་པ་མཚོད་ན་ཕན་པོ་ཡོད་
ཀྱང་ཚད་དང་ལྷན་པ་མཚོད་དགོས། དེར་རས་བུ་ཕུང་ (A) མང་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན་སྐྱུ་
དང་ཨ་མ་གཉིས་ཀའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཚེད་པོ་ཡོད།
- ༣། དཀར་རྩིས་ཀྱི་སྐྱུ་གྲུ་འི་མོ་དང་རྩས་པ་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད། འོ་མའི་ནད་དཀར་རྩིས་ཡོད།
- ༤། CAFFEIN ཚོགས་ར་འཕ་ཡང་ན་ར་རིགས་ཉིན་རྒྱུ་མོར་པ་གཉིས་ལས་མང་བ་
མཚོད་རྒྱ་ལོད།
- ༥། ཞོག་པའི་ནད་དུ་འཚོ་བའི་སྐྱུ་གྲུ་དེ་ཆེ་ཏུ་སྦྱིན་པ་བཞིན། ཨ་མའི་ཤོད་ཞོག་སྐྱུ་དུ་

གནོན་ལྷགས་ཞིག་སྦྱོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་རྒྱུ་གྱི་སྦྱིང་ཁར་ཚ་ཤར་ལངས་ཀྱི་ཡོད། སི་
བར་དང་། སྐར་སྐ། ཞག་ཅི་ཙན་གྱི་བཞེས་ལག་ཉུང་ཉུང་མཚོད་དགོས།

- ༦། སྐྱུ་གྲུ་འཁོར་ནས་རྒྱ་བ་གསུམ་ཙམ་དང་། རྒྱ་བ་བརྒྱུད་པ་དང་དགུ་པ་ཙམ་ལ་རྩ་རྒྱ་
འགག་པའི་ནད་ཡོད་གི་ཡོད། རྩི་ཚལ་རྒྱང་ལུའི་རིགས་དང་། ཚ་སྐྱུ་ལ། དེ་བཞིན་
ཚབ་གང་མང་མཚོད་དགོས།
- ༧། སྐྱུ་རྩི་ཚལ་པའི་རིགས་དང་། འབྲུགས་སྐྱེས་ནད་དུ་བཞག་པའི་རས་བུ་ཕུང་མོ་ནས་ཡང་
མཚོད་རྒྱ་ལོད། མཚོད་ཀྱང་དེས་པར་དུ་ཚོ་བོ་བཟོས་དགོས། དེ་མིན་ཞོག་པའི་ནད་དུ་ཡོད་པའི་སྐྱུ་
གྲུ་མང་ལ་ཤོར་སྟེད་པ་དང་། ཡང་རྒྱ་སྐྱུ་གྲུ་འི་ཡང་སྐྱེས་སྟེད།
- ༨། བད་ཚལ་དང་། འབྲུ་རས་བུ་ཕུང་དང་། རྩི་ལས་བཟོས་པའི་བག་ལེབ་གང་མང་
མཚོད་དགོས། དེ་སྐར་སྐར་སྐར་བྱེད་བྱུབས་ན་ཞོག་པའི་ནད་དུ་འཚོ་བའི་སྐྱུ་གྲུ་དེ་དག་ལ་
སྐལ་དུས་ནད་ལས་སྦྱོར་བས་ཀྱི་ཡོད།

སྐྱུ་གྲུ་ཚགས་སྐབས་སུ་དཀར་པ་ཕུང་ཚགས་རིགས།

- ༡། རྒྱུ་རྩི་སྐྱུ་གྲུ་ཚགས་ནས་རྒྱ་བ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པར་ཞོགས་པ་ཞེ་མེར་ལངས་
རྒྱ་དེ་སྐྱུ་གྲུ་ཡོས་ཡོད། ཞོགས་པ་ལངས་པའི་རྩིས་རས་རིགས་གཞན་གང་ཡང་མ་མཚོད་
པའི་རྩི་ཚལ་ཞེ་ཞོག་གསལ་བག་ལེབ་སྐྱེས་པོ་ཞོགས་སྐྱེས་པོའི་རིགས་མཚོད་ན་ཕན་པོ་ཡོད།
ཉིན་གཅིག་ལ་བཞེས་ལག་ཉུང་ཉུང་ཐེངས་མང་པོ་མཚོད་དགོས་པ་ལས་ཐེངས་གཅིག་ལ་
བཞེས་ལག་མང་པོ་མཚོད་རྒྱ་ལོད།
- ༢། བྱང་ཞོག་པ་ཚ་ཤར་རྒྱག་པ་དང་ན་ཚ་གཏོང་བའི་རིགས་ཀྱི་དཀར་པ་ཕུང་འབྲས་སྐབས་ན་རྒྱག་
ཉུང་དུ་གཏད་བའི་ཚེད་དུ་ལོ་མ་དང་གྱི་རིམ་སྐར་ན་ཕན་པོ་ཡོད། གན་འབྲེལ་སྦྱོག་ནས་ཉལ་
ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་དང་མགོ་འོ་ལྷག་སྐྱེས་མགོ་འཕམ་ཉལ་ཚས་འཛོག་དགོས།
- ༣། ཀྱང་པ་སྐྱུངས་པའི་དཀར་པ་ཕུང་འབྲས་སྐབས་ཀྱང་པ་ཡང་བཀའ་གསལ་ལ་གསོ་རྒྱག་དགོས།
རྩི་ལུང་ཙམ་མཚོད་དགོས། ལྷག་པར་བཞེས་ལག་རྒྱ་ལུའི་རིགས་མཚོད་རྒྱ་ལོད། མ་རྩོས་
ལོ་ཉོག་དང་ལེ་ཉོག་གྱི་འབྲུ་ལས་བཟོས་པའི་གཞོ་ལ་ར་མཚོད་ན་ཕན་པོ་ཡོད། གལ་ཏེ་
ཀྱང་པ་དང་གཏོང་། ལག་པ་བཅས་ཞེ་དཀར་སྐྱུངས་ན་སྐྱུ་ན་པར་བསྐྱེད་དགོས། འཚོ་བུ་ཕུང་
ཀྱི་མ་ལུང་བ་དང་། རྒྱངས་ཁྲག་ཞན་པ་འཕམ་རྩི་ལུང་པོ་མཚོད་ལམ་རྒྱུ་གྲུ་ལུའི་སྐྱུ་དང་ལ་སྐྱུངས་ཆེ་
ཤོས་ཡོད་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འཚོ་བུ་ཕུང་ཆེ་བའི་བཟའ་བཅར་རྩི་ལུང་པོ་ལུང་ལུང་
ཉུང་བརྒྱབ་ནས་མཚོད་དགོས།

༧ རྒྱལ་ལུ་ཚགས་པའི་བྱད་མེད་ལ་ཡོངས་ཁྲབ་ཏུ་རྒྱ་བ་ན་བའི་དཀར་ལ་འཕྲད་གྱི་
ཡོད། དེ་འདྲའི་སྐབས་ལུ་ཚུ་ཚུ་དང་སྐལ་ཚེ་གསལ་འདྲོངས་པོ་བྱས་ནས་ཡངས་
སྡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་བསྐྱོད་ཏུ་ཚུ་ཚུ་གསལ་འདྲོངས་ཚེ་བྱས་ནས་བསྐྱོད་ན་པར་པོ་
ཡོད།

༨ རྒྱལ་ལུ་བདེ་བ་དང་ཡོང་བར་ཨ་མས་སློབ་སྦྱོང་ཞུགས་དང་རྒྱགས་རྗེས་ཡོད་
པའི་འཚོ་བུ་ལང་པོ་ཡོད་པའི་བཞེས་ལག་གང་ལང་མཚོན་དགོས། གལ་ནི་བྱད་མེད་དེ་
དག་གི་གཏོང་པ་མེད་པོར་འགྲུབ་ཞེད། གཞུགས་པོ་སྦྱོང་བོ་ཚགས་པའམ་དེ་མིན་འཚོ་
བུ་ལུ་ཀྱིས་མ་འདྲེད་པའི་རྟགས་མཚན་ཡོད་ན། བྱད་མེད་དེས་སློབ་སྦྱོང་ཞུགས་བཅུད་ཀྱི་
དཀར་སྐར་ལས་མང་བ་མཚོན་དགོས། གླི་དཀར་མི་སྲིད་མི་ལུ་མི་གསལ་མཚོན་
དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སློབ་སྦྱོང་གི་འཕྲིད་མཚོན་དགོས།

༩ རྒྱལ་ལུ་ཚགས་པའི་བྱད་མེད་ལ་ཡོངས་ཁྲབ་ཏུ་རྒྱ་བའི་སྡོད་ཁོག་གི་རྒྱ་བ་པའི་ཚུ་ལ་
གཞོན་ཤུགས་སྤོང་བའི་སྡོད་ཁོག་ཚུ་ལ་ཕ་མ་དུང་ཚགས་པའི་ནད་ཡོད་གི་ཡོད།

དེ་འདྲའི་སྐབས་ལུ་རྒྱ་བ་པའི་གཞོན་པོ་བྱུག་ཐུབ་ཐུབ་བྱུག་དགོས།

༡༠ རྒྱ་བུ་ལུ་དུ་འཚོ་བའི་རྒྱ་བའི་སྡོད་ཁོག་གིས་སྡོད་པའི་ཨ་མ་དེ་དག་ལ་
ཞབ་བྱས་གྱི་ནད་ཡོད་མེད། ནད་འདི་ཚབ་ཚུ་ཡོད་པའི་ནད་གི་ཚ་སྐར་པ་ཞིག་ཤེད། བ་ཚ་
ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་ཚེད་དུ་ལུས་ལོ་བཅུ་གསལ་ནས་རྒྱབ་ཡེད་བྱུག་དེ་བསྐྱོད་དགོས།

༡༡ རྒྱལ་ལུ་རྒྱ་བུ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ལུ་ཚགས་པའི་ཚུ་ལ་ཕ་མ་ཚུ་ལ་ལག་པའི་དཀར་ལ་ཡང་ཡེད་
འཕྲད་གྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་སྐབས་ལུ་ཚུ་ལ་ལང་ལང་མཚོན་དགོས་པ་དང་རང་བྱུང་གི་ཚ་
རྒྱལ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཤིང་རྟོག་དང་འབྲུམ་མི་སྡོད་ལུ་ཚུ་ལ་མཚོན་དགོས་ པ་དང་
ལུས་སྐྱོད་མང་པོ་བྱུང་གོས། དམིགས་བསལ་གྱི་བྱགས་སྤུང་གནང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་
བཤམ་སྤོང་ཤུགས་ཚུ་པོའི་འགས་ནས་ཡང་མཚོན་མི་རུང་།

རྒྱལ་ལུ་གནོད་འཚེ་ཚན་གྱི་ཟམ་རིགས།

རྒྱལ་ལུ་འབྲུག་རྒྱལ་ལུ་གསལ་བའི་བྱད་མེད་ཞིག་ནས་ཟམ་བཅུད་རྣམས་པའི་ཟམ་རིགས་ཁག་
གཅིག་མཚོན་རྒྱ་བུ་ལུ་ཅེས་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་སྡོ་ཚབ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ཡོད་པ་ལྟར་གསལ་
ཤིང་། གལ་མེད་ཟམ་བཅུད་རྣམས་པའི་བཞེས་ལག་ལ་མཚོན་པའི་སྡོད་ཁོག་གི་བྱད་མེད་དེ་དག་
ལ་ལུས་སློབ་སྦྱོང་ཞུ་བའི་ནད་དང་། མང་ལ་ཁྲག་འབབ་རྒྱ་དང་འགོས་ནད་མོགས་འགོག་
བྱེད་གྱི་རྒྱལ་ལུ་ཞུ་བའི་ལྷན་དུ་བཏང་སྟེ་འདས་ཤོངས་སུ་འགྲུབ་མིན་པ་ཞིག་ཤེད། རི་མས་ནད་
ཡང་ན་ཁྲག་མཚན་རྒྱ་བའི་གསལ་བའི་དང་ཁོ་མོའི་རྒྱ་བུར་འོ་མ་འདྲེད་ཅེས་བཞེ་བའི་སྐབས་ལུ་
གྲུ་ལུ་ལོད་པའི་ཨ་མ་ཞིག་ནས་སྤོང་པ་དང་། མོར་། ལུ་ག་ འོ་མའི་ཐོན་སྐྱེད། ག་

ཉེན་ ཤིང་རྟོག་ ཚལ་རིགས་མོགས་ལུས་པོར་འཚར་སྡོད་པའི་རྒྱལ་ལུ་ཟམ་རིགས་མོན་
ཚན་པོ་མཚོན་དགོས། དེ་བཞིན་ཚལ་པ་དང་། ཚད་རི་མས་མཚོ་རྒྱབ་པའམ་གྱི་མི་
ཞིག་ལ་ཤིང་རྟོག་ཚུ་ལུ་མ་དང་ཨ་མ་དུ་འཕྲིད་ཏེ་ག་གཞན་དག་བཅས་ཀྱིས་གཞོད་གྱི་
ཡོད་པ་དེ་ལེ་བཞེན་པ་མ་ཤེད། དེས་འབྲེལ་བྱེད་ན་ཤིང་རྟོག་ཚུ་ལུ་མ་དང་། འོ་མ་འོའི་
ནད་ཚལ་པ་དང་། རི་མས་ནད་གཞན་དག་འགོག་གསལ་ལ་མན་པའི་ཉེན་འགོག་རྒྱལ་ལུ་
(C) མོན་ཚུ་པོ་ཡོད། དེ་རྒྱུ་བའི་སྤྱི་གཏོང་བཞིན་པའི་སྐབས་ལུ་བྱུག་དང་། ལྷན་
སྡོད་འགས་མཚུ་ལུ་བཅས་ཟམ་རིགས་ཁག་གཅིག་མཚོན་པའི་ཚུ་ལུ་འགོག་རྒྱལ་ལུ་
བདེན་པ་མ་ཤེད། འོན་ཀྱང་གཞོན་སྤྱི་གཏོང་མིན་པ་ལ་སྟོན་པར་མི་ཞིག་ལ་ལོ་བའི་ལ་
འབྲེལ་བའི་ག་གི་ཚུ་ལུ་གཞན་དག་ནས་སྤྱི་ན་ཚུ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ཚུ་ལུ་ལུ་ལུ་
སྤྱི་སྡོད་འགས་མཚོན་པ་ཡིན་ན་གཞན་སྤུངས་ཐེ་རྒྱལ་ལུ་འགོ་སྤོང་པ་ཡིན།

དགའ་བའི་མོན་པོར་སྤོང་རྒྱུ་དུ་འཕྲིན་ལས་རི་ལེ་ཁག་གསལ་གསལ་གྱི་དུས་
ཚོད་ཐོག་གསལ་གནང་ཡོད་པ་ལྟར།
དགོང་ཚུ།
རྒྱ་གར་ནད་རྒྱ་ཚོན་ ༥:༣༠ རས་ ༤:༠༠ བར།
བལ་ཡུལ་ནད་རྒྱ་ཚོན་ ༥:༤༥ རས་ ༤:༡༥ བར།
འབྲུག་ཡུལ་ནད་རྒྱ་ཚོན་ ༤:༠༠ རས་ ༤:༣༠ བར།
རང་ཡུལ་མོད་ནད་རྒྱ་ཚོན་ ༤:༠༠ རས་ ༤:༣༠ བར།
མིའར་ ༡༥ ཐོག་
ར་ཚོའི་ལས་རི་ལེ་སྤྱི་མཐུན་ནས་གསལ་རྒྱུ་ལ་བསྟེན་པ་གནང་རོགས།

**བྱད་མེད་རྒྱལ་ལུ་སྐབས་སུ་བཟླ་དཔྱད་དང་
རྒྱགས་སྤུང་གནང་དགོས་པ།**

**CARE DURING
PREGNANCY**

This pamphlet is produced in public interest by

**GAWEYLON
TIBETAN RADIO PROGRAMME
POST 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**