



mamamundo

www.mamamundo.ch

བྱོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་ཐུ་གུ་སྐྱེ་བར་གྲ་
སྒྲིག་འཛིན་གྲ་ཞིག་ཡིད།

Deutsch • Shqip • ཐཱལྏྱུྃ • English • བོད་སྐད་ཡིག་ • Soomaali • اللغة العربية
Español • Kurdî • Français • ቱግሪኛ • فارسی
ቱግሪኛ • ቋንቋዎቹ • Português

TIBETISCH • BIEL/BIENNE

དེ་མིན་སྐད་ཡིག་གཞན་ཡང་ཡིད།



རྒྱལ་སྤྱིའི་བུད་མེད་དང་བཟའ་ཚང་ལ་ཕུ་གུ་སྐྱེ་ བར་གྱ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་འཛིན་གྲུ།

འཛིན་གྲུ་འདི་ནི་ས་ཡུལ་དང་ཁ་བུལ་བའི་བུད་མེད་ཕུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

སྐྱེས་གཡོག་མ་ཞིག་གིས་ཕུ་གུ་སྐྱེ་མཁན་བུད་མེད་ཚོར་སྐྱེས་མའི་གནས་སྐབས་དང་། ཕུ་གུ་སྐྱེ་སྤངས་ཕུ་གུ་ལ་
ཨ་མའི་འོ་མ་སྟེར་སྤངས་ཕུ་གུ་དང་མཉམ་དུ་སྟོང་སྤངས་ སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྟོར་གསལ་བཤད་གནང་རྒྱུ་
དང་། དེ་ལ་དྲི་བ་གནང་མཁན་ཚོར་ལན་འདེབས་གནང་གི་རེད།

ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་ལུས་སྦྱོར་གི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ནས་གཞུགས་པའི་སྟོང་སྟོང་ཆགས་པའི་སྟོར་དང་། ཕུ་གུ་སྐྱེ་
བར་གྱ་སྒྲིག་ཐད་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་བུད་མེད་གཞན་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་དམིགས་བསལ་བ་འདིའི་སྟོར་ལ་བགོ་
སླེད་དང་། ཡང་ན་བུད་མེད་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་མི་རིགས་དང་ལུང་པ་མི་འདྲ་བ་ཚོའི་ལུགས་སྟོལ་དམིགས་
བསལ་བའི་སྟོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཏེ་ཉམས་སྦྱོར་བརྗེ་རེག་ནང་ ཆོག་གི་ཡོད།

འཛིན་གྲུ་འདི་ལ་ཐེངས་བདུན་ཡོད། སྐྱེས་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཁྱ་བ་ལུ་བ་ནས་ཁྱ་བ་དགུ་བའི་བར་འཛིན་གྲུར་
མཉམ་ཞུགས་གནང་བྱེད་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན།



འཛིན་གྲུའི་ཟླ་ཆེས་དང་དུས་ཚོད།

འཛིན་གྲུ་འདི་ཉིན་རྒྱབ་དང་། ཡང་ན་དགོང་དྲེའི་སྐབས་སུ་འཛོག་གིན་ཡོད། སྐབས་བབ་ཀྱི་འཛིན་གྲུའི་ཟླ་
ཆེས་མེགས་དྲ་ཆོགས་ལ་གཟིགས་ཆོགས་ལ་པོ་ཤེས་ཡོང་ངེས།

.....



འཛིན་གྲུའི་རིན་གོང་།

འཛིན་གྲུ་འདིའི་རིན་གོང་ནི་མི་སྐྱེར་གྱི་ཡོང་འབབ་ལ་སྣོན་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་གི་ཡོད། *

ཡོང་འབབ་མེད་པའི་བྱིས་ཆང་ལ། ལྟོར།

མི་གཅིག་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་བྱིས་ཆང་ལ། ལྟོར།

མི་གཉིས་ལ་ཡོང་འབབ་ཡོད་པའི་བྱིས་ཆང་ལ། ལྟོར།

བྱིད་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཉིན་སྤང་མ་འཛོག་གིས་ཐད་གར་སྟོར་༡༥༠ མ་མ་སྟུན་ནོལ་སྟོན་ངེས།

* ཡོང་འབབ་གང་ཡང་མེད་པའི་བྱིས་ཆང་ལ་ཐེགས་ཆུ་ཞིག་ཡོད།



ས་གནས་སྤེལ་ནང་གི་འཛིན་གྲུ་འཁྱུང་།

Spitalzentrum Biel
Centre hospitalier Bienne
Abteilung Physiotherapie
Service de physiothérapie
ཕྱི་བཙོས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཁྲི་ཚན།
Vogelsang 84
2501 Biel/Bienne
www.szb-chb.ch

མངའ་སྡེ་སྤེལ་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་བླ་ཀྱ།
www.mamamundo.ch



༧) འཛིན་གྲུའི་དབ་སྐྱེལ་དང་། འབྲེལ་བ།

www.mamamundo.ch

དེམིན་ན་སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་སྐད་སྒྱུར་བ་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

.....

Français, English, Português	Karin Stucky	078 858 73 76
Español (Spanisch)	Eugenia Gäumann	077 435 57 37
Shqip (Albanisch)	Brikela Andrea	078 808 52 20
اللغة العربية (Arabisch)	Naschwa Ibrahim	076 210 22 17
فارسی (Farsi)	Parvin Hemmati	078 601 99 24
Kurdi (Kurdisch)	Khadra Ibrahim	078 784 66 55
தமிழ் (Tamilisch)	Sanja Karthigesu	078 918 12 25
བོད་སྐད་ཡིག་ (Tibetisch)	Pema Sonam	076 681 30 34
Soomaali (Somalisch)	Abshira Mahamed	076 574 63 35
ትግሪኛ (Tigrinja)	Asmeret Habte	076 515 06 13
አማርኛ (Amharisch)	Asmeret Habte	076 515 06 13

.....



མ་མ་མུན་དོ་ནི་མང་ཚོ་གས་ལ་ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་མཁན་
གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོ་གས་པ་ཞིག་ཡིན།



Kanton Bern
Canton de Berne

www.gesundheitsfoerderung-be.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



www.spitalzentrum-biel.ch