

ཚང་རག་བག་མེད་སྲོད་པའི་གོ་མས་གཤིས།

ཚང་རག་འབྲུང་ཚོད་མ་ཟེན་པར་བག་མེད་མོངས་སུ་སྲོད་པའི་གོ་མས་གཤིས་ནི་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཀུན་གྱི་སྲོད་ལམ་ཐ་ལམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེ་ཡང་དོ་བདག་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་ཕྱི་ལོ་ཉེས་སུ་གཏོང་བའི་ལྷ་ཅི་སྲོལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་མིའི་བདེ་སྲིད་ཡང་ཅུ་ལྷག་དུ་གཏོང་བ་དང་སྲི་ཚོགས་ཞིག་ལ་ཚ་བཞག་ནའང་དེའི་ནང་རྒྱུ་མ་དང་མི་གསོད་འབྲུག་ས་ཚོད་ལ་མོགས་བྱ་སྲོད་དང་ན་པ་མལ་མོ་ཚེ་ལྷ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཡོད། འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བརྐྱེན་ཚོགས་པམ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ནས་དུས་རབ་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་མི་འདས་ཕྱོད་མ་འགྲོ་བའི་བྱུང་རྒྱུ་གཙོ་བོ་གསུམ་པ་དེ་ཚང་རག་ལ་ལྷག་གི་ཡོད་ཅེས་སྲོལ་བརྗིད་བྱས་ཡོད་འདུག རྒྱུ་རྐྱེད་ཚང་རག་ནི་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་དཀར་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་། རང་རེ་མི་འོད་མིའི་སྲི་ཚོགས་ལ་གཞིགས་ན་དམིགས་གསལ་ལྱི་སྲོ་འཚབ་སྲིད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཚང་རག་གོ་མས་གཤིས་ཚགས་པ་བོད་མི་རྣམས་ལ་ཚོའི་ནང་ཁྲུབ་གདལ་ཆེ་བ་ནི་མཐོང་ཚོས་སུ་འགྱུར་ཡོད་པ། མ་ཟད་ན་གཞིན་མང་པོ་ཞིག་གྲང་དེའི་སྲོགས་སུ་ལྷུང་མ་ཁན་དེ་མང་འགྲོ་བཞིན་འདུག་ན། འདི་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་བརྟན་པ་དང་ མི་རིགས་ཀྱི་ཞབས་འདེན་ རྒྱུ་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་སྲོགས་དང་ རང་བཅོན་གྱི་འཐབ་ཚེད་ལ་བར་ཚད་ཆེན་པོ་གཏོང་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དེབ་རྒྱུང་འདི་བཞིན་རང་རེ་མི་འོད་རིགས་སྲུན་རྒྱ་ཚང་མར་ཚང་རག་གི་གནོད་སྲོན་དང་ཉེས་དམིགས་གསལ་ཚོགས་ཡོང་བའི་སྲོད་འབྲེམས་སྲིལ་བྱ་བའི་ཡོད་ན་འཇུག་སྲོག་གནང་མ་ཁན་སུ་ཐད་ནས་དེས་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་རྟོགས་ནས་སྤངས་ལྷངས་མ་འཛོལ་བར་ རང་ཉིད་དང་དུ་སྤངས་ནས་ཚང་རག་སྤང་བ་དང་གཞན་ལ་ཡང་དམིགས་དཔེ་བཟང་པོ་བརྟེན་ན་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་འཕྲོད་བརྐྱེན་ལ་དཔེ་མེད་ཀྱི་ཕན་ཚུབས་ཡོང་བའི་ཡོད་ཆེས་དང་རེ་སྲོན་ལྟ།།

NATURE OF ALCOHOL

ཚང་རག་གི་རང་བཞིན།
 ཚང་རག་རིགས་ཚང་མ་རང་བཞིན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཞིག་མ་ཡིན་ཞིང་ཅི་ཤིང་དང་དེའི་འབྲས་བུ་གཞིགས་ཏུ་ལ་བཏང་བལས་བྱུང་བཞིག་ཡིན། ཚང་རག་གི་གཞི་རྟེན་གཙོ་བོ་ཚང་མའ་ཡིན། ཚང་མའ་ནི་ཉལ་ཐག་རྩལ་རྣམས་ཏེ་ཅང་ཆེ་བ་མ་ཟད་གོ་མས་གཤིས་སུ་འགྲོ་སྲིབ་པའི་འབྲུང་བྱ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། ཚང་རག་རིགས་ཚང་མ་སྲོད་འོས་པའི་གཞུགས་པོར་མན་པའི་ཟས་སྐྲུན་གསུ་མི་ཐེ་བར་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་དུག་རིགས་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན།

HOW DOES ALCOHOL HARM OUR BODY?

ཚང་རག་གིས་གཞུགས་པོར་གནོད་སྲོན་གང་འདྲ་མེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།
 ཚང་རག་ཁོག་པའི་ནང་སྐྱེ་བས་རྗེས་སྐྱོད་པས་མི་འདུ་བས་ཁྲག་ནང་འདྲེས་སྐྱེས་ཀྱིས་ཁྲག་ལམ་རྒྱུད་གཞུགས་པོའི་ཚ་ལས་གང་མར་ཁྲུབ་འགོ་བདེ་བའང་ཚབས་ཅིག་གཏོས་གསལ་བ་གནས་སྤངས་ཐོག་ནས་གཞུགས་པོར་གནོད་སྲོན་ཚབས་ཆེ་གཏོང་གི་ཡོད།

- ། བཙུན་པ་ཁྲུགས་ནས་རིམ་པས་རྩོ་རྩུར་མཁུགས་པོ་ཚགས་པ་དང་དེའི་རྒྱུན་ལས་ཟས་མ་འདུ་བ་དང་འཁོག་པའི་ནང་ཟས་རོ་བས་གས་ཐེབ་པ་ཁྲག་རྩུར་པོར་འགྱུར་བ་དང་སྐོ་བ་སྐོ་བ་མོགས་བྱུང་།
- ། རྩོ་བ་ཚིག་པ།
- ། ཁྲག་རྒྱས་པ་དང་ཡང་ན་གཞུགས་པོ་ནས་ཁྲག་ལམ་སྐྱེ་པོར་འཇུག་པའི་ནད།
- ། རྩིང་གི་མར་སྐྱིང་ཆེས་ལྷུང་པོ་ཚགས་པ།
- ། གཏོང་དང་མིག་དམར་པོ་འགྱུར་པ།
- ། ཀྱང་ལག་འདར་བ་དང་རང་རྩུགས་ཟེན་མི་ལྷུབ་པ།
- ། གཉིད་མེད་པའི་ནད་གཞི་འབྱུང་བ།
- ། སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་དཔེར་ན་དོན་མེད་དུ་ཞེད་སྡང་དང་དང་དངས་བརྒྱག་སྲིད་པ་དེ་བཞིན་སྤངས་ལྷངས་པ་ཁོང་ཁོ་ལངས་པ་དང་དུས་པམི་གསལ་

བར་འགྱུར་བ་སོགས་ཡོད།

OTHER HARMFUL EFFECTS OF ALCOHOL

ཚང་རག་གི་གནོད་སྲོན་གཞན་ནི།

- ། ནང་ཁྲིམ་གྱི་དཔལ་འབྲུལ་ཉམས་སྐྱད་འགོ་བ།
- ། ཁྲིམ་ནང་འབྲུག་ཚོད་ཀྱིས་ཞི་བདེ་མེད་པ།
- ། ལྷ་གུ་འཚར་ཡོང་བྱ་རྒྱ་དང་འགྲོ་སྤངས་བཟོ་སྲོགས་ལ་འབྲས་ཤོར་སོང་བ།
- ། ལྷ་གུའི་རིག་འཚོར་དང་སེམས་ཁམས་ལ་གནོད་སྲོན་བྱེད་པ།
- ། མང་ཚོགས་ཀྱི་ཡོད་ཆེས་དང་སྲི་ཚོགས་ནང་རང་མཐོང་བརྟན་པ།
- ། རྒྱུ་རྐྱེད་གང་ཡིན་ཅུང་དོན་དག་དང་ལས་འགན་ལ་འབྲས་ཤོར་སོང་བ་སོགས་ཡོད།

NATURE CURE FOR ALCOHOLISM

ཚང་རག་གོ་མས་གཤིས་བཅོས་ཐབས།
 འདིར་རང་འབྱུང་གསོ་ཐབས་ཐོག་ནས་ཚང་རག་གོ་མས་གཤིས་བཅོས་སྐྱེད་བྱེད་སྤངས་ལྷངས་བདེ་ཞིག་ཞུས་ན་གཙོ་བོ་རང་དོས་ནས་སྲོ་སེམས་མཐའ་གཅིག་དུ་ཚང་རག་སྲོད་རྒྱུའི་ཡོད་ཆེས་དགོས། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་གནད་འགག་གསལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ནི་གཞུགས་པོའི་རྩུབ་བཅུད་ཉམས་པ་རྣམས་གསོ་བྱེད་དེ་ཡིན་པ་རེད། དེ་ཡང་གོ་མ་པ་དང་པོ་དེ་ནི་ཉིན་ཞིག་བདུན་རིང་ཞོག་པ་རྒྱུད་ ། ནས་དགོང་ ། འོ་རྒྱུད་ ། བར་ཆ་ལུ་མའི་ཁྲུབ་དང་རྒྱལ་ཉམས་སྲིམ་གྱིས་རྒྱུད་གཉིས་དབར་མོར་བགང་རེ་འབྲུང་དགོས། ཚབས་ཅིག་ ཉིན་རྒྱར་ཚབ་གསང་དུས་ཐོག་དུ་གཏོང་དགོས་ཤིང་དེའི་རྒྱབས་ལ་སྐོམ་འདོད་ཀྱི་འཚོར་བ་ཉུང་དུ་འགོ་བདེ་ལྷུང་གྱི་འབྲེམ་མོ་ཡང་ཡར་རྒྱས་གང་ཅོམ་འོང་། དེ་ནས་ཟས་སྐོམ་བཅུད་ལྷན་རིགས་དཔེར་ན་འོ་མ་ཤིང་ཉོག་ ཚལ་རྒྱང་ཁྲུའི་རིགས་ ཉལ་ ནས་ཚལ་སོགས་དམིགས་གསལ་གྱི་སྲོད་དགོས། དེའི་ཆེ་དམིགས་གསལ་གྱི་དོ་རྩུང་བྱེད་དགོས་པ་ནི་གསལ་སྤྱིད་རང་ཉིད་སྐོམ་འདོད་ཀྱི་འཚོར་བ་སྐྱེ་བའི་མེད་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཁྲུབ་འབྲུང་དགོས།

དེ་བཞིན་ཟས་སྲོང་དགོས་པ་ཁ་གསལ་ཡོད་དེ་ཞོ་གོག་མངར་མོ་དང་བྱེ་མ་ཀ་ར་ལ་
 མོགས་མངར་མོའི་རིགས། ཟས་སྲོང་པ་དང་མོ་ཞིབ་དཀར་པོ་ཨ་ཅར་ལ་
 མོགས་ལྷུང་དུ་གཏོང་དགོས། ཟས་སྲོང་སྣང་གྲང་ཉིན་གཅིག་ལ་ ཞོག་པ་
 ཉིན་གྲང་ དགོང་ཕྱོད་བཅས་དུས་གསུམ་མ་ཡིན་པར་ཚད་ལྷུང་ཅམ་ཞིག་ཡང་
 མེར་སྲོད་དགོས། ཐ་མག་སྲོང་པ་དང་གཞུགས་པོར་ངལ་གསོ་བ་དང་སྲོད་
 སྲོད་བྱེད་དགོས། སྤང་དགོང་གཉིས་ ལྷགས་ཚད་རྩ་པོའི་ཐོག་ལྷུས་རྩལ་ཅེ་
 དགོས་ དེ་ཞི་གཞུགས་པོར་ཁེ་མན་ཆེན་པོ་ཡོད། གཞན་ཡང་མེམས་ཁམས་
 སྲུང་པ་མཁས་པ་ Dr William B Terhune གྱིས་བཏུས་པའི་
 གཞུགས་གསལ་བར་རིམ་དུ་འབོད་པའི་ཆང་རག་སྲོང་ཐབས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་རྣམས་
 ལག་ལེན་ལྟར་དགོས་པ་ཡིན།

- ༡) ཆང་རག་མཐའ་གཅིག་དུ་འབྱུང་རྒྱ་མེད།
- ༢) གལ་སྲིད་མ་འབྱུང་ཀ་མེད་འབྱུང་ཆེ་དང་པོ་དུ་བ་གཅིག་རྒྱུ་དེ་ནས་དུས་
 ཚོད་སྐར་ཆ་སྲིད་ཀའི་རིམ་ལ་དུ་བ་གཅིག་འབྱུང་དེ་ནས་དུས་ལྷུན་རིང་དུ་བཏང་
 བས། སྐར་མ་ལྔའི་རིམ་ལ་དུ་བ་གཅིག་འབྱུང་དེ་ནས་རིམ་པས་དུས་ཚོད་བར་
 མཚམས་རིང་དུ་བཏང་ནས་ ཉིན་མ་ནས་ བདུན་ཕྱག་ བདུན་ཕྱག་ནས་རྒྱ་བ་
 བཅས་རིམ་པས་འབྱུང་མཚམས་འཛོག་དགོས།
- ༣) ཡང་ན་ཆང་རག་ནང་རྒྱ་སྲིས་ནས་འབྱུང་དགོས་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་དེ་
 ཡང་དང་པོ་ཐོག་མ་ཆང་རག་དང་རྒྱ་མང་དུ་གཅིག་ཅམ་སྲིས་ནས་བདུང་དེ་
 བས་ཆང་རག་ནང་རྒྱ་སྲིས་ཡས་མང་དུ་བཏང་ནས་ཆང་རག་སྲུ་དུ་གཏོང་
 དགོས། དེ་ནས་རིམ་པས་ཆང་རག་རྒྱ་སྲུ་ལྟ་པོར་བཞོས་ནས་མཐར་ཉིན་ཞག་
 འགའ་ཤས་རིམ་ལ་སྐོམ་འདོད་སྲིབས་སྐབས་རྒྱ་བདུང་གྲང་འགྲིགས་པའི་
 གནས་སྣངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།
- ༤) ཞོག་པ་ལངས་དུས་ཆང་རག་འབྱུང་ཡས་སྲོང་དགོས།
- ༥) མོད་པ་རྩོགས་པའི་སྐབས་སུ་ནམ་ཡང་འབྱུང་རྒྱ་མེད།
 ཆང་རག་འབྱུང་མཁན་མང་ཆེ་བས་ཆང་རག་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་

མེམས་མ་སྲིད་པ་དང་དངར་མ་ཚམ་ ལས་དོན་མ་སྐྱབ་པའམ་ དཀའ་ངལ་
 འསྐད་སྐབས་དེ་འདྲའི་གནས་སྣངས་ལས་འཐར་བའི་ཆེད་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་དང་ཐོག་དུ་སྐབས་སུ་སྲི་སན་ཆ་སྐབས་དུ་སྲིད་གྲང་རྒྱུ་ལྷུ་འདི་
 ལས་སྲོག་སྲི་གཞོད་སྲོན་འབའ་ཞིག་ལས་མན་པ་ཡོང་གི་མེད། དེར་བརྟེན་
 མོད་བམལ་གནས་རྒྱལ་རྣམས་ལེགས་པར་གཞིགས་ཏེ་ཆང་རག་ཞི་ཚུགས་
 གང་ནས་བསྐྱས་གྲང་སྲང་བར་བྱ་དགོས་པ་བྱུགས་ལ་བཅངས་ཏེ་སྲིན་ཆད་སྲང་
 སྲང་མི་འཛོལ་བར་འབད་པར་བྱའོ།

དགའ་བའི་འོན་པོད་སྐད་རྒྱུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་གྲགས་གསལ་དུས་
 ཚོད་ཐོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།།

དགོང་རྩོ།

རྒྱ་གར་ནང་ཚུད་ ༥:༣༠ ནས་ ༦:༠༠ བར།
 བའ་ཡུལ་ནང་ཚུད་ ༥:༤༥ ནས་ ༦:༡༥ བར།
 འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཚུད་ ༦:༠༠ ནས་ ༦:༣༠ བར།
 འཇམ་ཡུལ་བོད་ནང་ཚུད་ ༧:༠༠ ནས་ ༧:༣༠ བར།

འོས་ཚད་ཨང་གྲངས་ ༡༧ ཐོག་ང་ཚོའི་ལས་རིམ་གསན་རྒྱ་མ་
 བསྐྱེལ་པ་གནང་རོགས།

བྱགས་སྐད།

འཕྲོད་བརྟེན་དེ་བ་རྒྱུང་འདི་དང་གཞན་ཡང་ སྲིན་འབྲུ་འབྲུགས་པའི་ནད་
 གཞི་ཨེད་སེ་ ཁི་སྲིའི་ནད་གཞི་ ཆང་རག་གི་ཉེས་དམིགས་ མཚིན་
 ཚོད་ཁ་སྲེ་ དང་ཀ་སྲེ་ ཉལ་ཐག་གི་གཞོད་སྲོན་ འཕྲོ་བའི་ནད་གཞི་
 ཐ་མག་གི་གཞོད་སྲོན་ དང་ གཅིན་སྲིའི་ནད་གཞི་ བཅས་ཀྱི་དེ་བ་
 རྒྱུ་བྱགས་འདོད་ཡོད་རིགས་ནས་ འདི་ག་གནས་གྲིས་ཡོད་པ་ལྟ།

།། ཆང་རག་གི་ཉེས་དམིགས།

ALCOHOLISM 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