ཆང་རག་བག་མེད་སྤྱོད་པའི་གོམས་གཞིས།

ཆང་རག་འཐུང་ཚོད་མ་ཟིན་པར་བག་མེད་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་གོམས་གཞིས་ནི་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཀུན་གྱི་སྤྱོད་ལམ་ཐ་ཤལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེ་ཡང་དོ་བདག་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་ཕམ་ཉེས་སུ་གཏོང་བ་ནི་ལྟ་ཅི་སློས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་མིའི་བདེ་སྐྱིད་ཡང་རྩ་ལྷག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་དེའི་ནང་ཀུན་མ་དང་མི་གསོད་འཁྲུགས་རྩོད་ལ་སོགས་བྱ་སྤྱོད་ངན་པ་ཕལ་མོ་ཆེའི་རྩ་བ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ནས་དུས་རབ་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་མི་འདས་གྲོངས་འགྲོ་བའི་བྱུང་རྐྱེན་གཙོ་བོ་གསུམ་པ་དེ་ཆང་རག་ལ་ཐུག་གི་ཡོད་ཅེས་སྙོམ་བརྗེས་བྱས་ཡོད་འདུག སྤྱིར་བཏང་ཆང་རག་ནི་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་དཀའ་ངོག་ཞིག་ཡིན་རུང་། རང་རེའི་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གཞིགས་ན་དམིགས་གསལ་གྱི་བློ་འཚབ་སྐྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཆང་རག་གོམས་གཞིས་ཆགས་པ་བོད་མི་རྒན་རབ་ཚོའི་ནང་ཁྱབ་གདལ་ཆེ་བ་ནི་མཐོང་ཆོས་སུ་འགྱུར་ཡོད་པ། མ་ཟད་ན་གཞོན་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་དེའི་ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་མཁན་ཇི་མང་འགྲོ་བཞིན་འདུག་ན། འདི་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་བརླག་པ་དང་ མི་རིགས་ཀྱི་ཞབས་འདྲེན་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཕྱོགས་དང་ རང་བཙན་གྱི་འཐབ་རྩོད་ལ་བར་ཆད་ཆེན་པོ་གཏོང་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དེབ་ཆུང་འདི་བཞིན་རང་རེའི་བོད་རིགས་སྤྱུན་ཟླ་ཚང་མར་ཆང་རག་གི་གནོད་སྐྱོན་དང་ཉེས་དམིགས་གསལ་རྟོགས་ཡོང་བའི་སྐད་འགྲེམས་སྤེལ་བྱ་བཞིན་ཡོད་ན་འཛག་གློག་གཏང་མཁན་སུ་ཐད་ནས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན་རྟོགས་ནས་སྤྱངས་བླངས་མ་འཇོལ་བར་ རང་ཉིད་དང་དུ་བླངས་ནས་ཆང་རག་སྤང་པ་དང་གཞན་ལ་ཡང་དམིགས་དཔེ་བཟང་པོ་བསྟོན་ན་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དཔེ་མེད་ཀྱི་ཕན་ཐབས་ཡོང་བའི་ཡིད་ཆེས་དང་རེ་སྨོན་ཞུ།།

བུ་གཞིགས་རྩལ་བཏང་བལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཆང་རག་གི་གཞི་རྟེན་གཙོ་བོ་ཆང་ཕབ་ཡིན། ཆང་ཕབ་ནི་ཉལ་ཐག་ལྟ་བུ་ཟི་ནུས་ཏ་ཅང་ཆེ་བ་མ་ཟད་གོམས་གཞིས་

NATURE OF ALCOHOL

ཆང་རག་གི་རང་བཞིན།

ཆང་རག་རིགས་ཚང་མ་རང་བཞིན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཞིག་མ་ཡིན་ཞིང་རྩི་ཤིང་དང་དེའི་འབྲས་སུ་འགྲོ་སླ་བའི་འཐུང་བྱ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། ཆང་རག་རིགས་ཚང་མ་སྤྱོད་འོས་པའི་གཟུགས་པོར་ཕན་པའི་ཟས་སྐོམ་གྲས་སུ་མི་ཐེ་བར་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་དུག་རིགས་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན།

HOW DOES ALCOHOL HARM OUR BODY?

ཆང་རག་གིས་གཟུགས་པོར་གནོད་སྐྱོན་གང་འདྲ་སེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ཆང་རག་ཁོག་པའི་ནང་སླེབས་རྗེས་ལྟོ་བས་མི་འཇུ་བས་ཁྲག་ནང་འདྲེས་སྲེས་ཀྱིས་ཁྲག་ལམ་རྒྱུད་གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་སར་ཁྱབ་འགྲོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་གཞུམ་གསལ་གནས་སྟངས་ཐོག་ནས་གཟུགས་པོར་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེ་གཏོང་གི་ཡོད།

- མཆིན་པ་ཁྲུམས་ནས་རིམ་པས་རྡོ་ལྟར་མཁྲེགས་པོ་ཆགས་པ་དང་དེའི་རྐྱེན་ལས་ཟས་མ་འཇུ་བ་དང་འཁོག་པའི་ནང་ཟས་རོ་བསགས་ཐེབ་པ་ཁྲག་རྫོར་པོར་འགྱུར་བ་དང་ལྟོ་བ་སྟོ་པ་སོགས་བྱུང་།
- གློ་བ་ཚིག་པ།
- ཁྲག་སྐམ་པ་དང་ཡང་ན་གཟུགས་པོ་ནས་ཁྲག་ལས་སླ་པོར་འཛག་པའི་ནད།
- སྙིང་གི་ཕར་ལྡིང་ཆེས་མྱུར་པོ་ཆགས་པ།
- གདོང་དང་མིག་དམར་པོ་འགྱུར་བ།
- རྐང་ལག་འདར་བ་དང་རང་ཚུགས་ཟིན་མི་ཐུབ་པ།
- གཉིད་མེད་པའི་ནད་གཞི་འབྱུང་བ།
- སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་དཔེར་ན་དོན་མེད་དུ་ཞེད་སྣང་དང་དངངས་སྐྲག་སྐྱེད་པ་དེ་བཞིན་སྤྱང་བླང་གི་རྣམ་དཔྱོད་ཉམས་པ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ་དང་དྲན་པ་མི་གསལ་བར་འགྱུར་བ་སོགས་ཡོད་།

OTHER HARMFUL EFFECTS OF ALCOHOL

ཆང་རག་གི་གནོད་སྐྱོན་གཞན་ནི།

- ནང་ཁྱིམ་གྱི་དཔལ་འབྱོར་ཉམས་རྒུད་འགྲོ་བ།
- ཁྱིམ་ནང་འཁྲུག་རྩོད་ཀྱིས་ཞི་བདེ་མེད་པ།
- ཕྲུ་གུ་འཚར་ལོང་བྱ་རྒྱུ་དང་འགྲོ་སྟངས་བཟོ་ཕྱོགས་ལ་འཐུས་ཤོར་སོང་བ།
- ཕྲུ་གུའི་རིག་འཚོར་དང་སེམས་ཁམས་ལ་གནོད་སྐྱོན་བྱེད་པ།
- མང་ཚོགས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རང་མཐོང་བརླག་པ།
- སྤྱི་སྒྲིར་གང་ཡིན་རུང་དོན་དག་དང་ལས་འགན་ལ་འཐུས་ཤོར་སོང་བ་སོགས་ཡོང་།

NATURE CURE FOR ALCOHOLISM

ཆང་རག་གོམས་གཞིས་བཅོས་ཐབས།

འདིར་རང་འབྱུང་གསོ་ཐབས་ཐོག་ནས་ཆང་རག་གོམས་གཞིས་བཅོས་སྨན་བྱེད་སྟང་སྟབས་བདེ་ཞིག་ཞུས་ན་གཙོ་བོ་རང་ངོས་ནས་བློ་སེམས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཆང་རག་སྤོང་རྒྱུའི་ཡིད་ཆེས་དགོས། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་གནད་འགག་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ནི་གཟུགས་པོའི་ནུས་བཅུད་ཉམས་པ་རྣམས་གསོ་བྱེད་དེ་ཡིན་པ་རེད། དེ་ཡང་གོམ་པ་དང་པོ་དེ་ནི་ཉིན་ཞག་བདུན་རིང་ཞོག་པ་ཆུ་ཚོད་ ༨ ནས་དགོང་དྲོ་ཆུ་ཚོད་ ༨ བར་ཚ་ལུ་མའི་ཁུ་བ་དང་ཆུ་མཉམ་སྲེས་ཀྱིས་ཆུ་ཚོད་གཉིས་དབར་ཕོར་བ་གང་རེ་འཐུང་དགོས། ཆབས་ཅིག ཉིན་ལྟར་ཆབ་གསང་དུས་ཐོག་ཏུ་གཏོང་དགོས་ཤིང་དེའི་སྐབས་ལ་སྙོམ་འདོད་ཀྱི་འཚོར་བ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་ལུས་ཀྱི་འཁྲིར་སོ་ཡང་ཡར་རྒྱས་གང་ཙམ་འོང་། དེ་ནས་ཟས་སྙོམ་བཅུད་ལྡན་རིགས་དཔེར་ན་འོ་མ་ཤིང་ཏོག་ཚལ་ལྗང་ཁུའི་རིགས་ ཉ་ཤ ནས་རྩམ་སོགས་དམིགས་གསལ་གྱི་སྤྱོད་དགོས། དེའི་ཚེ་དམིགས་གསལ་གྱི་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ནི་གལ་སྲིད་རང་ཉིད་སྙོམ་འདོད་ཀྱི་འཚོར་བ་སླེབས་ཚེ་ལམ་སེང་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཁུ་བ་འཐུང་དགོས།

དེ་བཞིན་ཟས་སྤྱོད་དགོས་པ་ཁ་ཤས་ཡོད་དེ་ཞོ་གོག་མངར་མོ་དང་བྱེ་མ་ཀ་ར་ལ་སོགས་མངར་མོའི་རིགས། ཟས་སྙིང་པ་དང་གྲོ་ཞིབ་དཀར་པོ་ཨ་ཙར་ལ་སོགས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས། ཟས་སྤྱོད་སྟངས་ཀྱང་ཉིན་གཅིག་ལ་ ཞོག་པ་ ཉིན་གུང་དགོང་དྲོ་བཅས་དུས་གསུམ་མ་ཡིན་པར་ཚད་ཉུང་ཙམ་ཞིག་ཡང་སེར་སྤྱོད་དགོས། ཐ་མག་སྤྱོང་བ་དང་གཟུགས་པོར་ངལ་གསོ་བ་དང་ལྷོད་ལྷོད་བྱེད་དགོས། སྔ་དགོང་གཉིས་ ཤུགས་ཚད་རན་པོའི་ཐོག་ལུས་རྩལ་རྩེ་དགོས་ དེ་ནི་གཟུགས་པོར་ཁེ་ཕན་ཆེན་པོ་ཡོད། གཞན་ཡང་སེམས་ཁམས་སྨན་པ་མཁས་པ་ Dr William B Terhune གྱིས་བཏུས་པའི་གཞུམ་གསལ་བང་རིམ་དུ་འཁོད་པའི་ཆང་རག་སྤོང་ཐབས་ཀྱི་བསླབ་བྱ་རྣམས་ལག་ལེན་ལྟར་དགོས་པ་ཡིན།

༡) ཆང་རག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འཐུང་རྒྱུ་མེད།

༢) གལ་སྲིད་མ་འཐུང་ཀ་མེད་འབྱུང་ཚེ་དང་པོ་ཏུབ་གཅིག་རྒྱབ་དེ་ནས་དུས་ཚོད་སྐར་ཆ་ཕྱེད་ཀའི་རྗེས་ལ་ཏུབ་གཅིག་འཐུང་དེ་ནས་དུས་ཡུན་རིང་དུ་བཏང་ནས། སྐར་མ་ལྔའི་རྗེས་ལ་ཏུབ་གཅིག་འཐུང་དེ་ནས་རིམ་པས་དུས་ཚོད་བར་མཚམས་རིང་དུ་བཏང་ནས་ ཉིན་མ་ནས་ བདུན་ཕྲག་ བདུན་ཕྲག་ནས་ཟླ་བ་བཅས་རིམ་པས་འཐུང་མཚམས་འཇོག་དགོས།

༣) ཡང་ན་ཆང་རག་ནང་ཆུ་སྲེས་ནས་འཐུང་དགོས་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་དེ་ཡང་དང་པོ་ཐོག་མ་ཆང་རག་དང་ཆུ་མང་ཉུང་གཅིག་ཙམ་སྲེས་ནས་བཏུང་དེ་ནས་ཆང་རག་ནང་ཆུ་སྲེས་ཡས་མང་དུ་བཏང་ནས་ཆང་རག་སླ་རུ་གཏོང་དགོས། དེ་ནས་རིམ་པས་ཆང་རག་ཆུ་ལྟར་སླ་པོར་བཟོས་ནས་མཐར་ཉིན་ཞག་འགའ་ཤས་རྗེས་ལ་སྙོམ་འདོད་སླེབས་སྐབས་ཆུ་བཏུང་ཀྱང་འགྲིགས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

༤) ཞོག་པ་ལངས་དུས་ཆང་རག་འཐུང་ཡས་སྤོང་དགོས།

༥) གྲོད་པ་ལྟོགས་པའི་སྐབས་སུ་ནམ་ཡང་འཐུང་རྒྱུ་མེད།

ཆང་རག་འཐུང་མཁན་མང་ཆེ་བས་ཆང་རག་འཐུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་མ་སྐྱིད་པ་དང་དངངས་འཚབ་ ལས་དོན་མ་སྒྲུབ་པའམ་ དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ལས་འཐར་བའི་ཆེད་དུ་འཐུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དང་ཐོག་ཏུ་སྐབས་ཕྲལ་གྱི་ཕན་ཆ་ཕྲན་བུ་བྱུང་སྲིད་ཀྱང་རྗེས་སུ་འདི་ལས་ལྡོག་སྡེ་གནོད་སྐྱོན་འབབ་ཞིག་ལས་ཕན་པ་ཡོང་གི་མེད། དེར་བརྟེན་གོང་བསལ་གནས་ཚུལ་རྣམས་ལེགས་པར་གཟིགས་ཏེ་ཆང་རག་ནི་ཕྱོགས་གང་ནས་བལྟས་ཀྱང་སྤང་བར་བྱ་དགོས་པ་ཐུགས་ལ་བཅངས་ཏེ་ཕྱིན་ཆད་སྤྱང་བླང་མི་འཛོལ་བར་འབད་པར་བྱའོ།

དགའ་བའི་ཡོན་བོད་སྐད་ལྷུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་གཞུམ་གསལ་དུས་ཚོད་ཐོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ཞུ།།

དགོང་དྲོ།

རྒྱ་གར་ནང་ཚོད་ ༥:༣༠ ནས་ ༦:༠༠ བར།

བལ་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༥:༤༥ ནས་ ༦:༡༥ བར།

འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༦:༠༠ ནས་ ༦:༣༠ བར།

རང་ཡུལ་བོད་ནང་ཚོད་ ༨:༠༠ ནས་ ༨:༣༠ བར།

འོལ་ཚད་ཨང་གྲངས་ ༡༩ ཐོག་ང་ཚོའི་ལས་རིམ་གསན་རྒྱུ་མ་བསྐྱལ་པ་གནང་རོགས།

ཐུགས་སྣང་།

འཕྲོད་བརྟེན་དེབ་ཆུང་འདི་དང་གཞན་ཡང་ སྲིན་འབུ་འཁྲུགས་པའི་ནད་གཞི་ཨེ་ཌསི་ ཊི་ཕིའི་ནད་གཞི་ ཆང་རག་གི་ཉེས་དམིགས་ མཆིན་ཚད་ཁ་སྦེ་ དང་ཀ་སྦེ་ ཉལ་ཐག་གི་གནོད་སྐྱོན་ འཕོ་བའི་ནད་གཞི་ ཐ་མག་གི་གནོད་སྐྱོན་ དང་ གཅིན་སྙིའི་ནད་གཞི་ བཅས་ཀྱི་དེབ་ཆུང་ཐུགས་འདོད་ཡོད་རིགས་ནས་ འདི་ག་གནས་བྲིས་ཡོད་པ་ཞུ།

༄༅། །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
EVERY SUN, MON, TUE, 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