

DRUG ADDICTION

བཟེ་སྒྲན་སྤྱོད་པའི་གོ་མས་གཤིས།

དེང་སྐབས་རང་རིགས་ན་གཞན་མང་པོ་ཞིག་མིག་དཔེ་དང་བསྐབ་བྱ་བ་དང་པོ་ལྟོག་པའི་གཞན་དབང་
དུ་མོང་ནས། གནོད་འཚེ་བའི་ཉལ་ཐའི་རིགས་ལ་དབྱིངས་བཞུགས་པའམ་ན་ཆེ་མང་དུ་
འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཆང་མའི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་ཡོད་པོད། འདི་ནི་སྤྱོད་སྤོ་མའི་དལ་
འབྱོར་མི་ལུས་རིན་ཆེན་པན་ཆ་མེད་པར་རྒྱ་ཆོས་སུ་གཏོང་བ་ནི་སྤོས་མི་དགོས། དེ་མ་
ཆད་རང་གི་དཔེ་དང་འདི་བཞིན་གཞན་ལ་འཕྲིན་སྤྱོད་སྤོས་ལ་ཉ་ཅད་གི་གནོད་སྤྱོད་
གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ཅིས་རང་རིགས་ཆང་མས་འཕྱར་བ་འབྱུ་འདེགས་ཀྱིས་དན་སྤྱོད་འདི་
རིགས་སྤྱོད་སྤོས་ནང་ནས་རྒྱ་ཆེད་གཏོང་བའི་སྤྱོད་སྤོས་ཤིང་། འདི་ག་དག་ལ་བའི་ལོན་
ལས་ཁང་ནས་ཀྱང་མ་སྤྱུ་ལ་དངས་སྤྱངས་ཀྱིས་སྤོ་ཤོག་འདི་བཞིན་མི་རེ་རེར་ལག་སོན་
དང་མན་སྤྱོད་ཡོང་བའི་ཡིད་ཆེས་དང་བཅས་འབྱེམས་སྤྱེ་བུ་དང་བཞིན་ཡོད་ན། སྤྱོད་སྤོ་
སོ་ནས་སྤོ་ཤོག་ནང་འཕྲོད་ནས་ལེགས་པར་གཞིགས་ཏེ་བཟེ་སྒྲན་སྤྱོད་པ་ནི་སྤྱང་སྤྱང་
ནས་དབྱོད་ལ་སྤོངས་ནས་རང་མཆང་བདོན་པ་ཁོ་ན་ལས། རང་གི་འཛོན་ཐང་དང་འབྲེལ་
བའི་བྱ་བཞག་ཅིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར། དེ་ལས་སྤོག་སྤོ་རང་ཉིད་མི་ཆེ་ལ་གནོད་འཚེ་
ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་རོས་འཛོན་གྱིས་ཕྱིན་ཆད་གོ་མས་གཤིས་འདི་སྤྱོད་བར་བྱའོ་སྤྱོད་པའི་སྤོ་
འབྱེམས་ནས་ལག་ལེན་འཁེལ་བྱུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་རེ་སྤྱུ་ལ།

WHAT ARE DRUGS?

བཟེ་སྒྲན་ཞེས་པ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

བཟེ་སྒྲན་ཞེས་པ་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྤྱོད་སྤོས་རིགས་ལ་གོ་བ་ཡིན། འོན་ཏེ་འདྲིར་སྤྱོད་སྤོས་
བབས་ཀྱི་ཆོག་འབྲེལ་དུ་དམིགས་ན། སྤྱོད་སྤོས་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་དཔོན་ཆུས་དེ་དག་གི་
ར་རོའི་རྩས་པ་སྤྱོད་སྤོས་ཆུ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་བཟེ་སྒྲན་ནས་དུག་ཤིང་ཆེ་བའི་སྤྱོད་
རིགས་ལ་ཟེར། བཟེ་སྒྲན་ལ་འང་སྤྱ་ག་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་སྤྱིར་བཏང་དེ་དག་གི་
རང་བཞིན་ཅུང་གཅིག་མཆུངས་སྤྱུ་ཡིན་འདྲེན་པའི་དུག་གས་དང་གནོད་སྤྱོད་གྱི་བྱུང་པར་ཆེན་
པོ་ཡོད།

NATURE OF DRUGS

བཟེ་སྒྲན་གྱི་རང་བཞིན་ནམ་ཆོས་ནི།

བཟེ་སྒྲན་གྱི་རིགས་འདྲ་མིན་སྤྱོད་སྤོས་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ནམ་ཆོས་ནི་ད་གཙོ་ཆེ་
བ་གཤམ་གསལ་ལྟར།

༡༽ གོ་མས་གཤིས་སུ་འགྱུར་སྤྱོད་པ། དེ་ཡང་བཟེ་སྒྲན་པལ་མོ་ཆེ་ལན་གཅིག་སྤྱོད་ན་རྗེས་
སུ་སུ་མཐུད་ནས་སྤྱོད་སྤོས་ཆེད་དུ་གཏོང་བ་འཆར་གྱི་ཡོད།

༢༽ བཟེ་སྒྲན་གྱིས་སྤྱོད་པ་དང་གཞུགས་པའི་དབང་ཅའི་འཚོར་བྱེད་རྩས་པ་ཉམས་སྤྱོད་
གཏོང་བ་དང་། ར་རོ་བ་དང་། མེས་པ་གཡེངས་བ། དྲན་པ་མི་འཚོར་བ། རང་ཉིད་
མཁའ་ལ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་སྤོས་ལ་སྤྱོད་པ་གྱུར་གྱི་ཡོད།

༣༽ བཟེ་སྒྲན་སྤྱོད་སྤོས་རིང་དང་ཆད་མེད་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན། མགོ་ན་བ་དང་། སྤོས་ཤོར་བ།
ཆས་ཀྱི་དང་ག་འགག་པ། གཞུགས་པའི་རྩས་ཤུགས་སྤྱོད་པ་དང་། གཞུགས་པའི་རང་
བཞིན་གྱི་ནད་བྱ་འགོག་མཁན་འགོག་རྩས་ཉམས་པར་བཟོ་ཡོད། དེའི་སྤྱོད་སྤོས་ཤི་སྤོས་
དང་ཨེ་ཤེས་ནད་འབྱ་སོགས་འགོས་ཉིན་སྤྱོད་སྤོས་ལ་བཟོ་ཡོད།

༤༽ བཟེ་སྒྲན་རིག་འགའ་རེ་ནི་ཅི་ཤིང་ལས་འབྱུང་བ་དང་། འགའ་རེ་རྗེས་སྤྱོད་སྤོས་
སྤྱོད་པ་ཡོད། བཟེ་སྒྲན་ཁ་ཤས་ཐ་མག་ནང་སྤོས་ཏེ་འཐེན་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ཐད་
ཀར་ཁབ་ཀྱིས་གཞུགས་པའི་རྩ་རྒྱ་ནད་གཏོང་བ་དང་། ཡང་ཁག་གཅིག་སྤྱོད་སྤོས་བཞིན་
གཏོང་བ་དང་། བཟེ་སྒྲན་ཁག་ཅིག་ཞིབ་ཞིབ་ཡོད་པ་སྤྱོད་སྤོས་འཐེན་བཞིན་ཡོད།

HOW DOES ONE GET TRAPPED IN DRUG ADDICTION?

བཟེ་སྒྲན་ལངས་ཤོར་དུ་འགྲོ་ཆུལ།

གོང་སྤོས་ལྟར་བཟེ་སྒྲན་རིགས་པལ་ཆེ་བ་གོ་མས་གཤིས་སུ་འགྱུར་སྤྱོད་སྤོས་ན་ལན་གཅིག་
སྤྱོད་ཆེ་ཡང་ཡང་སྤྱོད་འདོད་ཀྱི་འཚོར་བ་སྤྱོད་སྤོས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ན་རང་རོས་ནས་དང་དུ་
སྤྱོད་སྤོས་པའམ་ཡང་ན་རང་གི་རོག་པ་དང་གྲོགས་པོ་དང་པོ་སྤྱོད་སྤོས་འདོད་དབང་དུ་རྒྱུད་པའམ་
གང་ལྟར་རྒྱ་མཆན་རྗེ་ཡིན་ཅུང་། དང་ཐོག་སྤྱོད་སྤོས་དེ་ནས་ཐེངས་གཅིག་ གཉིས་
གསུམ་བཅས་རིམ་པས་སུ་མཐུད་ནས་སྤྱོད་པས་ན། དེ་ནས་གོ་མས་གཤིས་སུ་གྱུར་ནས་
མཐའ་མ་རང་ཉིད་བཟེ་སྒྲན་གི་སྤྱོད་སྤོས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་དེ་རང་དབང་མེད་པར་བཟེ་སྒྲན་ལ་སྤྱོད་ཀ་
མེད་ཁེལ་གྱི་ཡོད། གལ་སྤྱིང་མ་རག་ཆེ། མགོ་ན་བ་དང་། ཁ་སྤོས་པ། ལུས་ལ་ན་ཐུག་
གཏོང་། དངངས་སྤྱོད་སྤོས་པ་སོགས་བཟོད་སྤོས་མི་བྱུབ་པའི་དགའ་ངལ་འཕྲད་གྱི་ཡོད།

WHY PEOPLE USE DRUGS?

བཟེ་སྒྲན་ལ་བཞེན་དགོས་པའི་སྤྱོད་སྤོས་མཆན།

བཟེ་སྒྲན་སྤྱོད་སྤོས་ཁན་ཆང་མར་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་སྤོས་མཆན་འདྲ་མིན་རེ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་།
གནད་སྤངས་ཡང་འདྲ་མིན་འོག་ནས་བཟེ་སྒྲན་ལ་བཞེན་འགོ་བཙུགས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།
འོན་ཀྱང་གཙོ་ཆེ་བ་གཤམ་གསལ་གནས་སྤངས་ཐོག་ནས་བཟེ་སྒྲན་ལ་བཞེན་
འགོ་བཙུགས་ཀྱི་ཡོད།

༡༽ གཞན་གི་དམིགས་དཔེ་དང་པོ་བ་དང་། རང་གི་གྲོགས་པོའི་བསྐབ་བྱ་བ་དང་པོ་ལྟོག་པའི་
དུ་མོང་ནས་བཟེ་སྒྲན་སྤྱོད་འགོ་བཙུགས་པའམ་ཁག་གཅིག་ཡོད།

༢༽ ཡང་འགའ་ཤས་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྤོས་པོ་སྤྱོད་ནས། དཔེར་ན། བཟེ་སྒྲན་གྱི་སྤོ་
རྗེ་འདྲ་ཡོད་ནས་སྤྱོད་པ་དང་། བཟེ་སྒྲན་སྤྱོད་སྤོས་འཚོར་བ་གང་འདྲ་ཡོད་སྤྱོད་སྤོས་པའི་ཡ་
མཆན་དང་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྤོས་པའི་དབང་གིས་བཟེ་སྒྲན་སྤྱོད་སྤོས་ཁན་དེ་འདྲ་ཁག་ཅིག་ཡོད།

༣༽ ཡང་ཤེས་སྤྱོད་སྤོས་སྤྱོད་སྤོས་ལྟར་བའི་དེང་དུས་གཞན་སྤྱོད་སྤོས་ཁག་གཅིག་གིས་བཟེ་སྒྲན་སྤྱོད་
པའི་བྱ་སྤྱོད་ནི་དཔེ་གསར་ཞིག་དུ་བརྒྱུས་ཏེ་དབྱིངས་དང་རྒྱུགས་ཆེད་དུ་བཟེ་སྒྲན་
སྤྱོད་འགོ་བཙུགས་པའམ་དེ་འདྲ་རིགས་ཅིག་ཡོད།

༤༽ ཡང་ནད་ཁྱིམ་དུ་པ་མ་འབྱུག་ཅོད་ཁོ་ན་བྱེད་པ་དང་། ཁྱིམ་དུ་ཞི་བདེ་མེད་པ་དང་།
སྤྱོད་སྤོས་བཞེད་དང་བྱམས་སྤོད་མ་རག་པའི་སྤྱོད་སྤོས་སྤྱོད་སྤོས་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ལོ་མེས་ནད་
བཅས་ཐབས་ཆེད་བཟེ་སྒྲན་སྤྱོད་འགོ་བཙུགས་ཀྱི་ཡོད།

༥༽ ཡང་ལ་ལས་རང་གི་ལས་ཤོན་གལ་ཆེད་འདྲ་མ་འབྱུབ་པའམ། ཡང་ན་འབྱུང་
འགྱུར་དག་འང་ལག་གཉེན་ཞིག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་སྤྱོད་སྤོས་ཆེད་མེད་པར་སེམས་ཁུལ་
དབང་གིས་བཟེ་སྒྲན་ཐེད་སྤྱོད་བྱེད་སྤོས་ཡང་མང་པོ་ཡོད་གི་ཡོད།

༦༽ ཡང་ཁ་ཤས་སྤྱོད་སྤོས་དང་ནས་གཡེངས་བྱ་སྤོས་མེད་པ། ཡང་ན་གྲོགས་མེད་ཁེར་
རྒྱུ་སྤྱོད་སེམས་བག་ཡངས་པོ་མེད་པའི་སྤྱོད་སྤོས་ལས་ཉལ་སྤྱོད་སྤོས་བཟེ་སྒྲན་སྤྱོད་སྤོས་
ཁག་ཅིག་ཡོད།

HARMFUL EFFECTS OF DRUGS

བཟེ་སྒྲན་གྱི་གནོད་སྤྱོད་

བཟེ་སྒྲན་ཆོད་མེད་དང་རྒྱུན་རིང་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་གནོད་སྤྱོད་ཆབ་ཆེ་
ཡོད་གི་ཡོད་ཞིང་གཤམ་གསལ་གཙོ་ཆེ་བ་ཁག་གི།

༡༽ སྤྱོད་པ་དང་དབང་ཅའི་འཚོར་བྱེད་རྩས་པ་ཉམས་སྤྱོད་བར་བཞེན།

ནག་དུ་ར་བཟེ་བ་སྤྱོད་སྤོས་ཐོས་ཐོས་དང་། རྩས་དབྱོད་ལ་སྤོངས་པ།

དེའི་རྒྱུ་ལས་དབུ་ཕྱེད་དང་སྐྱེས་སྐྱོན་དེ་འདྲ་ཡོད་།

༡༽ མགོ་ཡང་མེད་ན་བདད་། སྒྲིལ་འདོད་ཅང་སྒྲིལ་པ།

༡༽ ལག་པ་འདར་བདད་། གཞུགས་པོ་རང་ཚུགས་མི་ཆེན་པར་རྒྱུ་ལག་པ་མེད་ལྟ་བུར་འཆར་བ་མེད་པ།

༢༽ ཁྲག་རྒྱུ་འཛུགས་པ་དང་པགས་ནད་འདྲ་མིན་འབྱུང་བ།

༣༽ ཁ་ལག་དང་ག་འགག་པ། གཞུགས་པོའི་འཆོ་བཅུད་ནམས་ཉམས་ནས་ལུས་སྐྱམས་པ། གཞུགས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་ནད་རིགས་འགོ་གཞུགས་ཀྱི་འགགས་བརྒྱུགས་ཏེ་དེའི་རྒྱུ་ལས་ནད་རིགས་འགོས་སྐྱེ་བ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཨེཾེ་ནད་འབྱུང་ཡང་འགོས་ཉིན་ཆེ་བ་ཡོད་།

༤༽ སྒྲོ་བ་སྒྲོང་དང་ཅེད་མོ་ལ་དོ་སྒྲུང་མ་སྒྲེབས་པ། ཉི་ལོ་དང་གཉིད་ཕྱོད་ཆགས་པ།

༥༽ བཞེས་ཉི་ཆེད་དུ་ལ་མ་རག་ཆེ་རང་གི་དངོས་ཆས་རིམ་པས་བཅོང་བ་དང་། དེ་ནས་ནད་ནས་དངོས་པོ་འབྱེད་ནས་ཕྱི་ལ་བཅོང་བའང་བཞེ་ལེན་བྱས་པ།

༦༽ སྐྱག་རྒྱུ་བཤད་པ་དང་འཕྲོག་བཅོམ་སོགས་སྒྲོད་དང་རིགས་འགོ་ཚུགས་པ།

༧༽ རང་གི་སྒྲོད་དང་དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་མིག་དཔེར་གྱུར་ནས། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཡང་གཞོད་སྒྱུ་ལྱི་ཡོད་།

༨༽ གང་མཚམས་ནས་མི་དེ་རྒྱབས་ཆེ་ཕྱིན་ནས། ཕྱི་ནས་དངོས་པོ་དང་དུལ་སོགས་རྒྱུ་འཕྲོག་བྱེད་འགོ་ཚུགས་ནས། མདོར་ན་སྤྱི་ཚོགས་ནད་རང་མཐོང་བརྒྱུག་པ་དང་ཀུན་གྱི་ཕྱི་སྒྲོས་དང་དཔེ་དང་འཛོགས་མེད་ལུ་ལ་དུ་འབྱུར་པེས་ཡིན།

TREATMENT

བཅོས་ཐབས།

བཅོས་ཐབས་བྱེད་པར་དང་པོ་གལ་འགངས་ཆེ་ཤོས་ནི། ཐོག་མ་རང་དོས་ནས་རང་ཉིད་ལ་སྒྲོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དོས་ལེན་གྱིས། དེ་སྒྲོང་དགོས་པ་དང་མ་སྒྲུང་ན་མི་འགྲིགས་བསམ་པའི་སྒྲོ་བ་གཞོད་དགོས། དེ་མིན་རང་གི་སྒྲོན་དོས་མི་ལེན་ན། བཅོས་ཐབས་ཀྱང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་མ་འདྲིན་པར་མཐའ་སྒྲོལ་དགའ། དང་པོ་རང་ཉིད་སེམས་ཁམས་ཨེ་ཆེ་དང་། སྒྲན་ཁང་ཡང་ན་སྒྲོབ་བསྒྲོན་པ་དེ་འདྲིའི་སར་བཅར་ནས་རང་གི་གནས་ཚུལ་ནམས་ཁ་གསལ་འབྲེལ་བཞེད་བྱས་ནས་སྒྲོབ་བསྒྲོན་ལེན་དགོས། བཅོས་ཐབས་སྐབས་སུ་ལུས་སེམས་ལ་དགའ་ཆོག་ཅུང་ཡོད་པེ་དང་། དེ་ལ་བཞེད་སྒྲོས་བྱེད་

དགོས། བཞེས་ཉི་ཆེད་མ་ཐག་དུ་མཐའ་གཅིག་དུ་སྒྲོང་མི་བྱེད་ཀྱང་རིམ་པས་སྒྲོད་ཆད་ནས་རྒྱུན་ལས་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། སྒྲོད་རྒྱུ་འཛུགས་ཀྱང་རིམ་པས་སྒྲོད་ཆད་ནས་བྱེད་དགོས། ཡང་དེའི་ཆེ་སྒྲོང་བྱ་དེའི་འཆོབ་བྱིས་ཏེ་བཞེས་ཉི་ཆེད་ཀྱི་རིགས་གཞན་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་རུང་། རང་གི་པ་མ་དང་། གཞན་ཡང་རང་གི་ཕྱོགས་པོ་དང་རོགས་པ་ནམས་ལ་དུས་དེའི་སྐབས་སུ་རོགས་པ་གང་གཞབ་བྱེད་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་བྱོས། པ་མ་དང་ནད་མི་ཚོས་གལ་གང་ཆེན་པོ་ཞིག་འདྲིན་ནས། ཁོ་ཁོའི་བཅོས་ཐབས་དེ་ལས་སྒྲོང་ཡོད་བའི་ཆེད་དུ་རོགས་པ་གང་བྱེད་གནད་དགོས་པ་ཞིན་དུ་གལ་གནས་ཆེ། དུས་དེའི་སྐབས་བཞེས་ཉི་ཆེད་ཁོ་ཁོའི་སྒྲོ་ལ་མ་འཆར་བའི་སྒྲོད་ནས་གཡིང་དང་སེམས་ཐོར་ཡང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་ཏེ་ཅང་གནས་འགལ་ཅིག་ཡིན། དེའི་སྒྲོད་དུ་ཅེད་མོ། ལས་ཀ། འཆམ་འཆམ་དང་ལུས་རྩ་ལ་སོགས་ལ་འདྲུག་ཐབས་བྱེད་དགོས། བཅོས་སྒྲོན་དུས་སུ་ལུས་གཞི་གསོ་བའི་ཕྱིར་འཆོབ་ཅུང་རིགས་འདྲ་མིན་སྒྲོད་དགོས་པ་ཡིན།

SPOTTING SYMPTOMS OF DRUG USING HABIT

བཞེས་ཉི་ཆེད་སྒྲོད་བྱེད་མིན་རྟགས་མཚན་

པ་མ་སྐུན་གཉིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚོས་རང་གི་སྐུ་གྱུ་དང་སྐུན་མཆེད་སོགས་བཞེས་ཉི་ཆེད་འགོ་ཚུགས་ཡོད་མེད་སྒྲོན་ནས་ཤེས་ནས་འགོ་གཞུགས་བྱས་ན་དགོ་མཚན་ཆེ་ཞིང་། དེ་མིན་སྐུ་མེད་དུ་འཛོག་ན་སྐུ་གྱུ་འི་མི་ཆེ་འཕྲོ་སྐྱེག་དང་ནད་མི་ལ་འད་དགའ་དལ་འཕྲད་རྒྱུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་གཤམ་གསལ་གནས་སྒྲུངས་ཐོག་ནས་དོས་འདྲིན་ཐབས་བྱེད་དགོས། ཉ༽ ཁོ་ཁོའི་གོས་དང་དུལ་སོགས་རིམ་པས་མེད་པར་འབྱུར་བ། ན༽ པ་མ་འེ་སར་ནས་ཡང་མེད་དུལ་སྒྲོང་བ། མ༽ ཡང་ན་ནད་ནས་དུལ་དང་དངོས་པོ་མ་སྒྲིན་ཕྱིར་བྱེད་འགོ་བ། ཏ༽ ཁོ་ཁོའི་གཞུགས་པོ་ནས་སྐྱེན་རྒྱུ་འདྲིན་པ་དང་ཡང་ན། སྐུ་ཁྲག་ནས་སྐྱེན་རིགས་ཁྲད་མཚར་དེ་འདྲ་མོན་པ། པ༽ སྒྲོབ་སྒྲོང་དང་ཅེད་མོ་སོགས་ལ་དོ་སྒྲུང་མ་སྒྲོད་པ། བ༽ རམ་རྒྱུན་དུ་བཞེས་ཉི་ཆེད་མ་ཐག་མ་ཉམས་དུ་དུས་འདེའབ། མ༽ ཁོ་ཁོའི་རྩམ་འབྱུར་དང་གཤེས་ཀ་རྒྱབ་དུ་འགོ་བ་དང་། སྐྱག་པར་དུ་རྒྱབས་འདྲེ་ཆོ་མོ་དང་རྒྱུང་ལངས་པོར་འབྱུར་བ། ན༽ གཞུགས་སྒྲོབས་ཉམས་པ་དང་། གཉིད་ལ་ཞེན་པ། ཉི་ལ་མདང་ཆེ་བ། ཁ་ལག་དང་གཞུགས་པོ་གཞུགས་ནད་འབྱུང་བ་སོགས་ཡོད་།

བཞེས་ཉི་ཆེད་

Some facts you need to know about

DRUGS

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

LISTEN TO GAWEYLON
RADIO PROGRAMME
ALSO ON YOUTUBE