

སྐྱོན་གཞུང་ལས།

མ་ལུ་དྲུང་ས་སོགས་རྒྱལ་པར་མི་འགྲུར་གྱིར།

ཟས་སྐོམ་སྐྱོད་ལས་ཡང་ལ་རྩོ་བ་ཡིས།

འབད་དེ་མི་རྩོད་བསྐྱུང་བ་གནས་འགྲུར་ན།

ལུས་ཀྱི་སྒོ་བས་དང་ཚེ་ནི་གནས་པར་འགྲུར།

སོ་བཞེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།

ཟས་འདྲ་བྱེད་གྱི་དབང་པོའི་ཆ་གས་གཙོ་བོ་ཞིག་གི་མིང་རྟེ་ ཡར་
སྐྱེ་མིད་ཐག་དང་མར་སྐྱེ་རྒྱ་མ་རྩ་འབྲེལ་བའི་སྒོ་དུག་གི་ཡ་གྲུལ་
ཞིག་རྟེ་ དེའི་བྱེད་ལས་ནི་ཟས་སྐོམ་ནམས་ལྷན་བཞུགས་ཞིང་
འདྲེས་པར་བྱས་ནས་རྩུབ་དུ་གཏོང་བ་སོགས་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

སོ་བའི་ནད་འབྱུང་བའི་རྐྱེན་གང་ཡིན་ནམ།

སྐྱིད་བཏང་སོ་བའི་ནད་གཞིའི་འབྱུང་རྒྱུ་ལ་ལ་འབྲེལ་རྒྱུ་ལ་འདྲ་མིན་
ཡོད་ནའང་ ཡོངས་ཀྱི་གས་རྩུབ་དུ་རྩུལ་ཟིན་པའི་ཁ་ཟས་
ཟབ་དང་ རོ་ཁོག་ལ་སོགས་མཚོས་པའི་ཚོ་ལ་རིགས་ཟབ། ཁམ་
བུ་ལ་སོགས་པའི་མ་སྐྱེན་པའི་ཤིང་འབྲས་ཟབ། ར་ག་ལ་སོགས་
པའི་གཏུལ་པ་དང་ བཞེན་པ། བཤུགས་པོ། བཞེད་བསྐྱེད་ས་
པ་ཟབ། སྤོ་ག་ལ་སོགས་པའི་རྐྱེན་པར་འབྱུངས་པ། རོ་མ་
ལངས་པ་དང་དར་པ། རྒྱ་གར་སོགས་འབྱུང་བྱས་པ་དང་། དུས་
ཚོག་དུ་ཁ་ཟས་མ་ཚོས་པའོམ། ཡང་ན་ སྐྱ་མ་མ་ལུ་བཞིན་དུ་
སྐྱར་ཡང་སྤྱི་མ་ཟབ་བཅས་ཡིན།

ལུས་ཀྱི་སྐྱོད་ལས་གྱི་སྐོམ་ནད་འབྱུང་བའི་རྐྱེན་གང་ཡིན་ནམ།

གོས་སྐབ་པས་ལུས་གང་བ་དང་ རྒྱ་གར་བཞེད་པ། རྒྱའི་ནད་
ལས་ཀ་བྱས་དྲགས་པ། ཉིན་མོར་གཉིད་ལོག་པ། སོགས་བྱས་
ཚོ་ཟས་སྐོམ་བདེ་སྐྱབ་དང་འདྲ་བར་བྱགས་རྒྱུན་ཡོང་བ་མ་ཟད་ ལུས་
ཁམས་ཀྱི་སྐྱེ་འཕེལ་དང་། བདེ་ཐང་ལའང་གཞོན་ཚེ་ཡོང་གི་ཡོད་
པ་མེད་ལ་རྩལ་པ་བསིལ་ཞིང་རྒྱབ་པའི་སྐྱེན་རིགས་མང་དུ་ཚོས་པའི་
རྐྱེན་གྱིས་སོ་བའི་མི་རྩོད་ཉམས་པ་ལས་ཚོག་མར་མ་ལུ་བའི་ནད་
འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་བཞེན་གནས་གཤིས་དང་བསྐྱེད་ནས་བྱོན་གོས་
གོན་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་དཔེར་ན་དབྱུར་ཁ་ཆོ་བ་ཆེ་བའི་སྐབས་
སྤྱི་བོན་གོས་སྐབ་པོ་བོན་པ་དང་། རྒྱུང་འཁོར་འོག་སྒོད་རྩེད་འཕྲད་
ནས་སྒོད་པ་དང་། ཤིང་གི་བ་དང་། རྒྱ་གར་སོགས་བསིལ་སར་
སྒོད་དགོས་པ་ཡིན་ནའང་བཞུགས་པོ་འབྲུགས་ནས་སོ་བའི་མི་རྩོད་
ལ་བྱགས་རྒྱུན་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

སྐྱོད་ལས་བཞེན་རྒྱུ།

རལ་ཚོ་ལ་དང་། རལ་གསོ། གནས་གཤིས། འབྱོན་གོས་སོགས་
དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། དེར་བཞེན་རལ་
ཚོ་ལ་དང་། རལ་གསོའི་བར་འབྲེལ་བ་དེ་འོས་ཤིང་འཚམས་པ་
ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་པ་མེད་ལ་གསལ་པོར་བཤད་ན་ལུས་བྱགས་
ཀྱིས་ངལ་རྩོལ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ཉིན་རེར་ལུས་པོར་
རལ་གསོ་གང་འཚམས་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་པ་དང་།
སྐྱུང་པའི་ངལ་རྩོལ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་སྐྱུང་པར་རལ་གསོ་

ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་པ་སྐྱུང་ད་དུང་ལས་བྱགས་ཀྱིས་ངལ་རྩོལ་བྱེད་
པ་དང་། ཡང་ན་ཤེད་སྐྱོད་གི་ལུས་རྩལ་ཅེད་པ་བཅས་ལ་བཞེན་
ནས་ཉིན་རེར་ལུས་ཁམས་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་གང་འཚམས་ཞིག་ཡོང་
བ་བྱེད་དགོས། དགུན་ཁ་གང་ངར་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་བགས་རིགས་
དང་། སྐྱེན་བལ་བར་སྐྱེན་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆས་རྩོ་བོ་སྐྱོན་དགོས་
པ་དང་། མི་དང་ཉི་མར་བསྐོ་བ་བཅས་བྱས་ནས་སོ་བའི་མི་རྩོད་
བསྐྱུང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

གང་ཞིག་ལ་མ་ལུ་བའི་ནད་ཟེར་གྱི་ཡོད་དམ།

མ་ལུ་བའི་ནད་ནི་བད་ཁྲིས་རྒྱུང་གི་བཟས་འདྲ་བའི་མཐུ་ཉམས་པ་
དང་ བཟས་ལྷན་བྱེད་བད་ཀན་དག་གི་ལྷན་མི་རྩལ་པ། མེ་མཉམ་
རྒྱུང་གིས་བཟས་ཀྱི་དྲུང་ས་སྐྱེགས་འབྱེད་མི་རྩལ་པ་བཅས་ལ་མ་ལུ་
བའི་ནད་ཞེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད།

མ་ལུ་བའི་ནད་ལ་དབྱེན་གཚོད་ཡོད་དམ།

མ་ལུ་བའི་ནད་ལ་འབྲས་བུ་གཙོ་བོ་ནད་གསར་པ་དང་། རྩིང་པ་
གཉིས་སུ་འབྱུང་ཞིང་མ་ལུ་བའི་འབྲས་བུ་གཙོ་བོ་ནད་གསར་པ་ལ་
དབྱེན་བད་ཀན་སྐྱེ་བོ་དང་། ལྷན་པོ། མཁྲིས་པའི་ནད་དང་དུག་
གི་གཙོ་བོ་ནད་རྩིན་པ་བཞིའི་སྐོམ་ནད་བྱེད་ཡོད། མ་ལུ་བའི་འབྲས་
བུ་གཙོ་བོ་ནད་རྩིང་པ་ལ་དབྱེན་ན། སྐྱེན་ནད་དང་། དམུ་རྒྱ། འོ་ས།
སྐྱུ་བལ། གཙོ་བོ་ཆེན་ཟད་བྱེད་ཅེས་བུ་བའི་ནད་དང་ནམ་པ་ལྟའི་

སྒོ་ནས་བསྐྱེད་ཡོད། ལོང་གསལ་ནད་དེ་དག་ལའང་ནད་གསལ་གསལ་
 ལྷན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་ལ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ་
 ལས་འབྲུང་བ་ཡིན་ནོ།

སོ་བའི་མེ་དྲོད་བསྐྱེད་ཐབས་ལ་ཟས་སྒོམ་བརྐྱེད་ཚུལ་གང་ཡིན་ནམ།

ནད་མེད་ཅིང་ཅིང་བའི་བར་གནས་པར་འདོད་པའི་སྐྱེ་བོ་སྐོ་དང་ལྷན་པ་
 རྣམས་ཀྱིས་དུས་དང་། རྣམ་པ་ལྷན་ཏུ་ཟས་ཀྱི་ཚོད་རྒྱ་ལ་བཟུང་
 བར་བྱ་ཞིང་དེ་ནས་ཟས་རིགས་ཀྱི་ཚོད་དེ་ཡང་ཟས་རིགས་རྣམས་
 ཀྱི་རྣམ་པ་ལྷི་ཡང་གི་ཚོད་ལས་དཔག་དགོས་པ་མ་ཟད་སོ་བའི་མེ་
 དྲོད་ཀྱི་སྒོ་བས་ཆེ་ཚུང་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཟས་ཚོད་རི་དགོས་པ་ཚུན་
 འཚམས་པར་བྱུང་ཏེ་ཡོངས་སུ་སྤྱད་པར་བྱ་དགོས། རྒྱུ་ལ་
 ཚོད་དེ་ཡང་སོ་བའི་ཆ་བཞིར་བཤོམ་པའི་ཆ་གཞིས་ནི་ཟས་ཀྱིས་
 དགང་བར་བྱེད་ལ་ཆ་གཞིགས་མི་སྒོམ་སྟེ་བདུང་བའི་རིགས་ཀྱིས་དགང་
 བ་དང་། བཞི་པ་ནི་རྒྱུང་རྒྱ་བའི་གནས་ཡིན་པས་བཟུང་བདུང་གིས་
 མི་དགང་བར་བཞག་པར་བྱའོ། དེ་རྣམས་སོ་བའི་ཆ་གཞིས་ཟས་
 རིགས་ཀྱིས་དགང་བར་ཚོས་པར་རྗེས་སུ་སྒོམ་གྱི་རིགས་གང་ཡང་
 ཏུང་བ་ཆ་གཞིགས་འབྲུངས་པར་བྱུང་ན་ དེ་ཁ་དོ་མས་ཤིང་ཚིམ་
 པ་དང་། ཟས་སྒོམ་རྣམས་སོ་བའི་གནས་ཐམས་ཅད་དུ་བྱུང་བར་
 རྒྱ་ཞིང་། ཟས་ཀྱི་གོང་བའི་ཆ་གས་རྣམས་བཞིག་ཅིང་རུལ་བར་
 བྱེད་པས་བདེ་ལྷག་ཏུ་འབྲུ་ཞིང་ལུས་སྒོ་བས་ཀྱང་རྒྱས་ཤིང་ཆེས་ཆེར་
 འཕེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

སོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་བའི་སྐྱེད་གང་དང་གང་ཡོད་དམ།
 མི་འབྲུ་རྣམས་། མི་འབྲུ་དྲུངས་གནས། མི་འབྲུ་ཉེར་རྒྱ། ལྷ་
 བེལ། ཞེ་གསེར། མི་འབྲུ་ལྷན་སྐྱོ་སོགས་རང་རང་གི་ནད་
 བཞི་དང་བསྐྱེད་ནས་གཏོང་དགོས་པ་བཅས་ཡིན།



དགའ་བའི་མོན་པོད་སྐད་རྒྱུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་གཞུས་
 གསལ་དུས་ཚོད་ཐོག་གསལ་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།

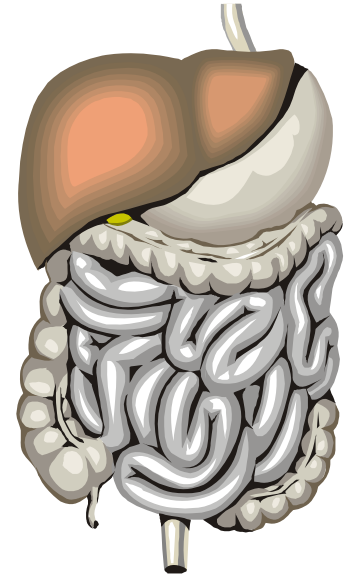
དགོང་རྒྱ།

རྒྱ་གར་ནད་ཚོད་ ༥:༣༠ རྣམ་ ༦:༠༠ བར།
 བལ་ཡུལ་ནད་ཚོད་ ༥:༤༥ རྣམ་ ༦:༡༥ བར།
 འབྲུག་ཡུལ་ནད་ཚོད་ ༦:༠༠ རྣམ་ ༦:༣༠ བར།
 རང་ཡུལ་པོད་ནད་ཚོད་ ༧:༠༠ རྣམ་ ༧:༣༠ བར།
 འོ་ལ་ཚད་ཨང་གངས་ ༡༧ ཐོག་ང་ཚོ་འོ་ལས་རིམ་
 གསལ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་པ་གནང་པོ་གས།

ལྷགས་སྤང་།

འཕྲོད་བརྟེན་དེ་བརྒྱུད་འདོད་དང་གཞན་ཡང་། མིན་འབྲུ་འབྲུགས་པའི་ནད་
 བཞི་ལེ་དམེ་ ལྷི་མི་ལྷན་གཞི་ ཆང་རག་གི་ཉེས་དམིགས་ མཚན་
 ཚད་ལ་སྟེ་ དང་ལ་སྟེ་ ཉལ་ཐག་གི་གནོད་སྐྱོན་ འཕོ་བའི་ནད་བཞི་
 ལ་མག་གི་གནོད་སྐྱོན་ དང་ བཞིན་སྐྱེད་ལྷན་གཞི་ བཅས་ཀྱི་དཔ་
 རྒྱུ་ལྷགས་འདོད་ཡོད་རིགས་ནས་ འདི་ག་གནས་ཟེས་ཡོད་པ་ལྟ།

སོ་བའི་ནད་འབྲུང་ཚུལ་སྐོར།



Are your living habits leading to
INDIGESTION

Prepared in the interest of the public by
GAWEYLON TIBETAN RADIO PROGRAMME
 POST BOX NO.286
 DEHRADUN GPO-248001
 INDIA

E-mail- gaweylon@gmail.com
 Website-www.gaweylon.com

YOU CAN CALL OR SMS US AT
 +91 7417065068