རང་ལ་རང་གིས་གཅེས་པར་མི་བཟུང་བར།
རང་བརྟག་བྱ་བའི་གཡང་དུ་ཤོར་བ་དག
ལེགས་པར་སེམས་དང་ཁེ་གྱོང་མ་འཛོལ་བར།
མི་འཆིའི་བདེན་དོན་འཚོལ་བར་ལེགས་སྒྲིམས་ཀྱི།

དེང་དུས་རང་རིགས་གཞོན་སྐྱེས་ཁག་གཅིག་གིས་མིག་སྔོང་ངན་པ་དང་བསླབ་བྱ་ངན་པའི་གཞན་དབང་དུ་སོང་ནས་སོ་སོའི་མི་ཚེ་ཕམ་ཉེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ངན་པའི་རིགས་ཆང་རག་འཐུང་རྒྱུ་དང་ཐ་མག་འཐེན་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ཁྱབ་གདལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པས་དེ་ལས་འགོག་བསྲུང་ཆེད་ལྷག་གློག་གནང་མཁན་སུ་ཐད་ནས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན་རྟོགས་པར་བྱས་ནས་སྤང་བླང་མ་འཛོལ་བར་རང་ཉིད་ཀྱིས་དང་དུ་བླངས་པ་དང་གཞན་ལའང་བླང་དོར་གོ་བསྟོན་གནང་ན་མི་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དཔེ་མེད་ཀྱི་ཕན་རླབས་བྱུང་བར་ཡིད་ཆེད་དང་རེ་བསྐུལ་ཞུ་གི་ཡོད།

WHY DO PEOPLE SMOKE?

མི་རྣམས་ནས་ཐ་མག་འཐེན་དགོས་དོན།

མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་རང་རང་སོ་སོའི་ཉམས་མྱོང་ལ་གཞིགས་པའི་ཐ་མག་འཐེན་རྒྱུའི་གོམས་གཤིས་ཐོག་མར་འཛུགས་ཚུལ་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་འདྲ་མིན་ཞིག་ཡོད་ནའང་ཡོངས་གྲགས་ནི་ཐོག་མར་ཐ་མག་འཐེན་སྐབས་སུ་ཁ་དབྱིངས་ལ་འདེགས་པ་ལྟ་བུའི་སྣང་བ་ཞིག་འཚོར་གྱི་ཡོད། དེས་རྐྱེན་པར་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ། སེམས་མ་སྐྱིད་པ། ལུས་སེམས་ངལ་དུབ་དང་། དངངས་འཚབ་སྐབས་སུ་བློ་སེམས་མི་ཞུམ་པ། ཕོ་གསར་གྱི་ལང་ཚོའི་མངོན་རྟགས་མཚོན་པ་སོགས་ལ་དང་ཐོག་དེ་འདྲ་བར་ཕྲན་བུའི་ཕན་ཆ་བྱུང་སྲིད་ཀྱང་རིམ་པས་དེ་ལས་ལྡོག་ཏེ་ཕན་པ་ལས་གནོད་སྐྱོན་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཐ་མག་སྤོང་དགོས་པང་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

THE COST OF SMOKING:

ཐ་མག་གི་འགྲོ་གྲོན།

ཐ་མག་འཐེན་རྒྱུ་དེ་བཞིན་སོ་སོའི་གཟུགས་པོར་གནོད་ཚབས་ཆེ་ལ་སྤྱོད་ལམ་བརྩོག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། འགྲོ་གྲོན་ཏ་ཅང་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ངན་ཞིག་ཀྱང་རེད། དཔེར་ན། ན་གཞོན་ཞིག་གིས་ཉིན་གཅིག་ནང་ཧིན་སྒོར་བཅུས་རེ་སྤྲད་པའི་ཐ་མ་སྒམ་ཆུང་གཉིས་རེ་འཐེན་ན་ན་གཞོན་དེས་ཉིན་རེ་ལ་ཧིན་སྒོར་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་རེ་འགྲོ་སོང་བཏང་བར་སོང་ལོ་གཅིག་ལ་སྒོར་༧༨༩༠འགྲོ་གི་འདུག། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཁོང་ནས་ཐ་མག་མ་མཆོད་ན་ལོ་གསུམ་ལ་སྦག་སྦག་གཅིག་ཐ་མག་དངུལ་གཅིག་ཕུས་ཉོ་ཐུབ་ཀྱི་འདུག། འདི་ལྟར་རྩིས་བརྒྱབ་ན་འགྲོ་སོང་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་མཁྱེན་ཐུབ་ཀྱི་འདུག།

HARMFUL EFFECTS OF SMOKING;

ཐ་མག་གི་གནོད་སྐྱོན།

༡། ཐ་མག་འཐེན་ན་རང་ཉིད་ལ་གློ་བའི་འབྲས་སྐྲན་ན་བ་དང་།

༢། དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ།

༣། གྲིབ་སྐྱོན་དང་སྙིང་གི་ན་ཚ།

གློ་བའི་ན་ཚ་ཡང་བྱུང་བ་རེད་ལ་དེས་མ་ཟད་ཐ་མག་འཐེན་ལེན་བྱེད་པ་འདི་སྤྱོད་ལམ་བརྩོག་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དགའ་རོགས་ཐུགས་འཕྲད་སོགས་འགྲོ་སྐབས་རང་གི་ཁ་ནས་དྲི་ངན་བྲོ་བ། སོ་སེར་པོར་འགྱུར་བ་དང་འཛུབ་མོ་བརྩོག་པ་ཆགས་པ། གྱོན་པ་ཡང་དྲི་ངན་བྲོ་བ་སོགས་སྐྱོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

HOW NICOTINE WORKS?

ཇོ་ཐའི་དུག་ནུས་ཀྱི་བྱེད་ལས།

ཐོག་མར་ཇོ་ཐའི་རྩི་ཤིང་གི་ལོ་མའི་ཐ་མ་ཁའི་དུག་རྫས་(NICOTINE)ལ་དཔྱད་སྐབས་ཁ་མདོག་མེད་པའི་སྣུམ་རྩི་ཅན་གྱི་དུག་ནུས་གཤིས་སུ་གོམས་སླ་བ་བརྟན་དང་ལྡན་པའི་རྫས་ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོའི་གློ་བ་ནི་འབྱིན་རྔུབ་མ་ལག་གི་རྩ་བའི་དབང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་གལ་ཏེ་ཐ་མ་འཐེན་ན་གློ་ཡུལ་ནང་ལྡེབས་སུ་སྤུ་ཉག་ལྟ་བུའི་འབྱར་སྐྱིས་བཀབ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལས་ཕྱི་རོལ་མཁའ་རླུང་ནང་གི་རྡུལ་སྙིགས་སྤྱི་དང་ཡང་སྙོམས་སུ་ནད་འབུ་ཕྲ་རིགས་དེ་མིན་དུ་དྲིགས་སོགས་འབྱར་སྐྱིའི་སྙིང་གི་སྤུ་ཉག་གི་འགུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་རྩོལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཕྱིར་དོར་བའི་བྱེད་ལས་རྣམས་ཇོ་ཐའི་དུག་ནུས་ཀྱིས་ཉམས་བཟད་གཏོང་གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་དུག་རྫས་དེ་དག་བཞི་གྲྭ་སོ་སོ་ནས་བསྒྲི་སྦྱོར་བྱ་སྟངས་ལ་ཁྱད་པར་ཕྲན་བུ་ཡོད་ནའང་ཐ་མག་རྐང་གཅིག་ནང་དུག་རྫས་མི་ལི་གྲམ་བརྒྱད་ནས་ཉི་ཤུའི་བར་ཡོད།

(NICOTINE)ཞེས་པའི་དུག་རྫས་དེ་ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནང་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་རིང་གསོན་གནས་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ཅིང་གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གི་དུག་ཆྭངས་མི་ལི་གྲམ་གཅིག་དབུགས་བརྔུབས་བྱས་ཚེ་སྐར་མ་དྲུག་བཅུའི་རྗེས་དུག་ཆྭངས་ཕྱེད་ཀ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་རྗེས་ཚོད་དྲུག་སོང་རྗེས་དུག་ཆྭངས་མི་ལི་གྲམ་༠་༠༣༡ང་ཚོའི་གློ་སྦུབས་ལྡེབས་དང་ཁྲག་རྩ་ཕྲ་མོའི་ནང་གི་ཁྲག་བར་དབུགས་བརྗེ་རེས་ཀྱི་གནོད་ཤུགས་མཐོ་བར་སོང་སྙིང་གི་སྒྲིམས་ཚད་ཆེ་རུ་སོང་ནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཕྲད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གི་ཐ་མ་ཁའི་དུག་རྫས་མི་ལི་གྲམ་དྲུག་བཅུའམ་ཐ་མག་རྐང་བཞིའི་དུག་རྫས་མཉམ་འཐེན་བྱས་ན་དེས་མི་དར་མ་ཞིག་གི་སྲོག་བཅད་ཐུབ་པའི་དུག་ནུས་ལྡན་ཡོད་ལ་ཐ་མག་རྐང་གཅིག་གི་དུག་རྫས་ཀྱིས་ནུས་པས་ཕྲུ་གུ་གོམ་པ་འཁྱུར་ཏེ་འགྲོ་མཁན་རིགས་ནད་གཅོང་བཟོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་རྒྱུ་རྫས་དེ་ཞིང་དང་ལོ་ཏོག་སོགས་འབུ་སྲིན་ལས་སྲུང་སྐྱོབ་ཆེད་རྫས་ལུད་ནང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་ལ་དེ་མིན་སྣུམ་ནག་ཨ་ལ་ཀ་ཏ་དང་ཀོ་ལྷམ་བཟོ་གྲྭ་སོགས་ནང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

WHAT DOCTORS SAY?

སྨན་པའི་བཀའ་སློབ།

སྨན་པས་ཐ་མག་འཐེན་ནས་འདས་གྲོངས་སུ་སོང་བའི་ནད་པའི་གློ་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཞིབ་རྟོགས་བྱུང་བ་ནི་སྤྱིར་བཏང་མིའི་གློ་ཡུལ་ནང་

CILIAཞེས་པའི་འབྱར་སྐྱིའི་སྟེང་ཡོད་པའི་སྤུ་ཉག་གི་འགུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་རྩོལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་མཁའ་རླུང་ནང་གི་རྡུལ་སྙིགས་སྐྱི་དང་ཡང་སློས་སུ་ནད་འབུ་ཕྲ་རིགས།

དུ་དྲིགས་སོགས་ལུས་ཀྱི་ཕྱིར་དོར་གྱི་ཡོད་ནའང་ཐ་མག་འཐེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤུ་ཉག་དེའི་ནུས་པ་ཉམས་རྒུད་གནོད་གི་ཡོད་དེས་རྐྱེན་པས་སྙིང་ཤུགས་སྒྲིམས་ཚད་ཤུགས་ཆེར་སོང་བ་དང་དབུགས་གནོད་ལེན་དཀའ་བགློ་བའི་ནང་སྐྱེས་ལྷན་ཕྲ་ཕུང་ཀྱི་སྐྱེས་འཕེལ་ངེས་མེད་སོང་བར་བརྟེན་གློ་བའི་འབྲས་སྐྲན་སོགས་ནད་གཞི་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

THE WILL TO STOP:

ཐ་མག་བཅད་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ།

དེ་ནི་སྤྱིར་སོ་སོའི་ཁམས་དང་འདོད་པ་བཞིན་བྱས་ན་ལེགས་ཤོས་རེད། གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ལྟར་སྤྱོད་བླང་ལ་བཞུགས་པ་ནས་བཟུང་བློ་སྟོབས་ཆེན་པོའི་ངང་གནས་དགོས། སྤྱོད་ལེན་བྱེད་ཚུལ་ཡང་འདྲ་མིན་ཡོང་བ་རེད། མི་འགའ་ཤས་ནི་དང་ཐོག་ཉིན་གཉིས་ཙམ་སྔར་གྱི་ཆ་ཚད་ནས་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ཉུང་དུ་བཏང་ནས་ཐ་མག་ཀང་རེ་གཉིས་མ་གཏོགས་མི་འཐེན་པ་སོགས་སྤྱང་བླང་བྱེད་སྟངས་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་རེད།

TIPS THAT HELP:

སྤྱོད་བླང་གི་ཐབས།

༔ ནམ་རྒྱུན་ཐ་མག་འཐེན་སྐབས་འཁྱུམས་ཉལ་བྱེད་སའི་ས་ཆའི་རིགས་སྤྱོད་དགོས་པ་ཡིན་ལ་རང་གྲོགས་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ཐ་མག་བཅད་འཆར་བའི་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་རབ་འབྱུང་ན་གྲོགས་དེ་རིགས་དང་ས་ཆ་དེ་རྣམས་ཐ་མག་བཅད་པའི་གནས་སྐབས་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་མེད།

༔ སོ་སོའི་དུས་ཚོས་གལ་ཆེ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བར་ཐ་མག་སྤང་བླང་དངོས་སུ་འགོ་འཛུགས་བྱས་ན་ཕན་ནུས་ཆེ་བ་ཡོད།

༔ ཐ་མག་གི་འཚབ་ཏུ་འགྱིག་བྱེ་རི་ལ་དང་དེ་མིན་ལས་རིགས་ཙག་ཅིག་ལ་བློ་གཡེང་བའི་ཆེད་ཐབས་དེ་རིགས་བརྟེན་དགོས།

༔ ནམ་རྒྱུན་ཐ་མག་གི་འགྲོ་གྲོན་རྣམས་གསོག་དངུལ་སྣོ་ཚུང་ཞིག་ནང་ཉིན་རེ་བཞིན་བསགས་ནས་དེ་ནས་རང་ཉིད་ལ་མཁོ་བའི་སོ་འཁྲུ་སོ་སྨན་རིགས་ཉོ་དགོས།

༔ སོ་སོའི་ཐ་མག་འཐེན་གྲོགས་ཚོར་ཡང་གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་བརྗོད་ནས་ད་ཕྱིན་ཆད་ཐ་མག་སྟེར་ལེན་མི་བྱ་དགོས་ལུགས་བརྗོད་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

༔ ཐ་མག་སྤང་བླངས་དངོས་སུ་འགོ་འཛུགས་སྐབས་དུག་ནུས་གསོ་བའི་ཆེད་བཟས་བཅུད་ ཀ་དང་ཁ་ དེ་མིན་ཞིང་ཏོག་གསོས་བའི་ཁུ་བ་སོགས་འཐུང་དགོས།

དགའ་བའི་ལོན་བོད་སྐད་རླུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་ཁག་གསུམ་གསལ་གྱི་དུས་ཚོད་ཐོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ཞུ།།

དགོང་དྲོ།

རྒྱ་གར་ནང་ཆུ་ཚོད་ ༥༔༣༠ ནས་ ༦༔༠༠ བར།

བལ་ཡུལ་ནང་ཆུ་ཚོད་ ༥༔༤༥ ནས་ ༦༔༡༥ བར།

འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཆུ་ཚོད་ ༦༔༠༠ ནས་ ༦༔༣༠ བར།

རང་ཡུལ་བོད་ནང་ཆུ་ཚོད་ ༨༔༠༠ ནས་ ༨༔༣༠ བར།

མི་ཊར་ ༡༩ ཐོག

ང་ཚོའི་ལས་རིམ་མུ་མཐུད་ནས་གསན་རྒྱུ་མ་བསྙེལ་བ་གནང་རོགས།

Prepared in the interest of the public by

GAWEYLON TIBETAN RADIO PROGRAMME

POST BOX NO.286
DEHRADUN GPO-248001
UTTARAKHAND
INDIA

LISTEN TO GAWEYLON ON YOUTUBE

E-mail- gaweylon@gmail.com
Website-www.gaweylon.com
Phone +91 7417065068
Send Your SMS at +91 7417065068

QUESTIONS YOU NEED TO CONSIDER BEFORE SMOKING

ཐ་མག་གི་གནོད་སྐྱོན།

LISTEN TO GAWEYLON ON YOUTUBE