

**DRUG ADDICTION**

**བཟེ་སྒྲན་སྲོད་པའི་གོ་མས་གཤིས།**

དང་སྐབས་རང་རིགས་ན་གཞོན་མང་པོ་ཞིག་མིག་དཔེ་དང་བསྐྱབ་བྱང་པའི་གཞན་དབང་  
དུ་སོང་ནས། གནོད་འཚེ་ཆེ་བའི་ཉལ་ཐའི་རིགས་ལ་དབྱིངས་བཞུགས་མཁན་ཆེ་མང་དུ་  
འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པའི་ཚང་མའི་མཐོང་ཚེས་སུ་གྱུར་ཡོད་མོད། འདི་ནི་སྒྲན་སྲོད་མེ་སེའི་དལ་  
འབྱོར་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཕན་ཚུལ་མེད་པར་རྒྱ་ཚོས་སུ་གཏོང་བའི་སྲོལ་མི་དགོས། དེ་ལ་  
ཚད་རང་གི་དཔེ་དང་འདི་བཞིན་གཞན་ལ་འཕྲོག་སྟེ་སྲི་ཚོགས་ལ་ཉེ་ཅང་གི་གནོད་སྲོད་  
གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟེས་རང་རིགས་ཚང་མས་འབྱར་བ་འབྱུ་འདེགས་གྲིས་དན་སྲོད་འདི་  
རིགས་སྲི་ཚོགས་ནང་ནས་རྒྱ་མེད་གཏོང་བའི་ལུས་འབྱུ་འདེགས་འདི་བཞིན་མི་རེ་འོ་རེར་ལག་སོན་  
དང་ཕན་རྒྱུས་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་བཅས་འགྲོམས་སྟེ་ལུས་འབྱུ་འདེགས་ཡོད་ན། རྒྱར་སོ་  
སོ་ནས་སྟོབ་ཤོག་ནང་འཕོད་རྒྱུས་ལེགས་པར་གཞིགས་ཏེ་བཟེ་སྒྲན་སྲོད་པའི་སྲིང་སྲིང་  
ནས་དབྱེད་ལ་སྲོང་ནས་ནས་རང་མཚང་བཏོན་བཏོན་ལས། རང་གི་འཛོན་ཐང་དང་འབྲེལ་  
བའི་བྱ་བཞག་ཅིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར། དེ་ལས་སྟོབ་སྟེ་རང་ཉིད་མི་ཚེ་ལ་གནོད་འཚེ་  
ཆེ་བཞིག་ཡིན་པ་རོས་འཛོན་གྲིས་ལྟེན་ཚད་གོ་མས་གཤིས་འདི་སྲོང་བར་བྱའོ་སྒྲན་སྲོད་པའི་སྲོ་  
འགྲོམས་ནས་ལག་ལེན་འབེལ་བྱུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་རེ་སྐུལ་ལྟ།

**WHAT ARE DRUGS?**

**བཟེ་སྒྲན་ཞེས་པ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།**

བཟེ་སྒྲན་ཞེས་པ་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྒྲན་སྲོད་རིགས་ལ་གོ་བ་ཡིན། འོན་ཏེ་འདིར་སྐབས་  
བབས་གྲི་ཚོགས་འགྲེལ་དུ་དམིགས་ན། སྒྲན་བཅོས་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་དངོས་རྒྱུ་དེ་དག་གི་  
ར་རོའི་རྒྱས་པ་ཕྱོད་རྒྱ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བེད་སྲོད་བྱེད་པའི་བཟེ་སྒྲན་ནས་དུག་ཤིང་ཆེ་བའི་སྒྲན་  
རིགས་ལ་ཟེར། བཟེ་སྒྲན་ལ་འང་སྐྱ་ག་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་སྤྱིར་བཏང་དེ་དག་གི་  
རང་བཞིན་ཅུང་གཅིག་མཚུངས་སྐྱ་བུ་ཡིན་འདྲེས་དུགས་དང་གནོད་སྲོད་གྲི་ལྷན་པར་ཆེན་  
པོ་ཡོད།

**NATURE OF DRUGS**

**བཟེ་སྒྲན་གྱི་རང་བཞིན་ནམ་ཚེས་ཉིད།**

བཟེ་སྒྲན་གྱི་རིགས་འདྲ་མིན་སྲི་ཚོགས་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ནམ་ཚེས་ཉིད་གཙོ་ཆེ་  
བ་གཞུས་གསལ་རྣམས།

༡༽ གོ་མས་གཤིས་སུ་འགྱུར་སྐབས། དེ་ཡང་བཟེ་སྒྲན་སལ་མོ་ཆེ་ལན་གཅིག་སྲོད་ན་རྗེས་  
སུ་སུ་མཐུན་ནས་སྲོད་རྒྱུ་འོ་སྲོད་གཤེད་འཚར་གྱི་ཡོད།

༢༽ བཟེ་སྒྲན་གྲིས་ལྷན་པ་དང་གཞུགས་པའི་དབང་ཅའི་འཚོར་བྱེད་རྒྱས་པ་ཉམས་རྒྱད་  
གཏོང་བ་དང་། ར་རོ་བ་དང་། མེས་པ་གཡོངས་བ། དྲན་པ་མི་འཚོར་བ། རང་ཉིད་  
མཁའ་ལ་སྤྱིར་བ་རྣུ་བའི་སྤྱད་བ་སྤྱེར་གྱི་ཡོད།

༣༽ བཟེ་སྒྲན་རྒྱན་རིང་དང་ཚད་མེད་སྲོད་པ་ཡིན་ན། མགོ་ན་བ་དང་། སྟོབས་ཤོར་བ།  
ཐས་གྱི་དང་ག་འགག་པ། གཞུགས་པའི་རྒྱས་བྱགས་རྒྱགས་པ་དང་། གཞུགས་པའི་རང་  
བཞིན་གྱི་ནད་བྱ་འགོ་ག་མཁའ་འགོ་ག་རྒྱས་ཉམས་པར་བཟོ་ཡོད། དེའི་རྒྱན་ལས་ཉེ་སྤྱི་  
དང་ལེ་ཁེ་ནད་འབྱ་སོགས་འགོས་ཉེན་སྲུབ་བཟོ་ཡོད།

༤༽ བཟེ་སྒྲན་རིག་འགའ་རེ་ནི་རྒྱུ་འབྲེལ་ལས་འབྱུང་བ་དང་། འགའ་རེ་རྗེས་སྲོད་ལས་  
བྱུངས་པ་ཡོད། བཟེ་སྒྲན་ཁ་ཤས་ཐ་མག་ནང་སྟེན་ཏེ་འཛེན་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ཐད་  
ཀར་ཁབ་གྲིས་གཞུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱ་དང་གཏོང་བ་དང་། ཡང་ཁབ་གཅིག་སྒྲན་དང་བཞིན་  
གཏོང་བ་དང་། བཟེ་སྒྲན་ཁབ་ཅིག་ཞིབ་ཞིབ་ཡོད་པ་སྐྱུ་ནད་འཛེན་བཞིན་ཡོད།

**HOW DOES ONE GET TRAPPED IN DRUG ADDICTION?**

**བཟེ་སྒྲན་ལངས་ཤོར་དུ་འགྲོ་ཚུལ།**

གོང་སྟོན་རྣམས་བཟེ་སྒྲན་རིགས་པལ་ཆེ་བ་གོ་མས་གཤིས་སུ་འགྱུར་སྐབས་ན་ལན་གཅིག་  
སྲོད་ཆེ་ཡང་ཡང་སྲོད་འདོད་གྲི་འཚོར་བ་སྐྱེས་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ན་རང་རོས་ནས་དང་དུ་  
སྐངས་པའམ་ཡང་ན་རང་གི་རོག་པ་དང་གོགས་པེ་དང་ན་པའི་སྐྱུལ་འདོད་དབང་དུ་རྒྱུད་པའམ་  
གང་ལྟར་རྒྱ་མཚན་རྗེ་ཡིན་ཏུང་། དང་ཐོག་སྲོད་རྗེས་དེ་ནས་ཐངས་གཅིག་ གཉིས་  
གསུམ་བཅས་རིས་པས་སུ་མཐུན་ནས་སྲོད་པས་ན། དེ་ནས་གོ་མས་གཤིས་སུ་གྱུར་ནས་  
མཐའ་མ་རང་ཉིད་བཟེ་སྒྲན་གི་བྲན་གཡོག་དུ་རྒྱུད་དེ་རང་དབང་མེད་པར་བཟེ་སྒྲན་པ་སྲོད་ཀ་  
མེད་ཁེ་གྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་མར་ག་ཆེ། མགོ་ན་བ་དང་། ཁ་སྟོར་པ། ལུས་ལ་ན་རྒྱག་  
གཏོང་། དང་དམ་རྒྱག་སྐྱེས་པ་སོགས་བཟོད་སྟོང་མི་བྱུབ་པའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་གྱི་ཡོད།

**WHY PEOPLE USE DRUGS?**

**བཟེ་སྒྲན་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།**

བཟེ་སྒྲན་སྲོད་མཁན་ཚང་མར་སྲོད་པའི་རྒྱ་མཚན་འདྲ་མིན་རེ་བརྗོད་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་།  
གནད་སྲངས་ཡང་འདྲ་མིན་འོག་ནས་བཟེ་སྒྲན་ལ་བརྟེན་འགོ་བཙུགས་གྱི་ཡོད་ཅིང་།  
འོན་ཀྱང་གཙོ་ཆེ་བ་གཞུས་གསལ་གནས་སྐངས་ཐོག་ནས་བཟེ་སྒྲན་ལ་བརྟེན་  
འགོ་རྒྱགས་གྱི་ཡོད།

༡༽ གཞན་གི་དམིགས་དཔེ་དན་པ་དང་། རང་གི་གོགས་པའི་བསྐྱབ་བྱང་ན་པའི་དབང་  
དུ་ཤོར་ནས་བཟེ་སྒྲན་སྲོད་འགོ་བཙུགས་མཁན་ཁབ་ཁབ་གཅིག་ཡོད།

༢༽ ཡང་འགའ་ཤས་ཤེས་འདོད་གྲི་སྟོང་གཤེད་སྐྱེས་ནས། དཔེར་ན། བཟེ་སྒྲན་གྱི་བྱོ་བ་  
རྗེ་འདྲ་ཡོད་ནས་སྐྱེས་པ་དང་། བཟེ་སྒྲན་སྲོད་ན་འཚོར་བ་གང་འདྲ་ཡོད་སྐྱེས་པའི་ལ་  
མཚན་དང་ཤེས་འདོད་གྲི་སྟོང་སྐྱེས་པའི་དབང་གིས་བཟེ་སྒྲན་སྲོད་མཁན་དེ་འདྲ་ཁབ་ཅིག་ཡོད།

༣༽ ཡང་ཤེས་རྒྱ་དང་སྟོང་རྒྱ་རྒྱ་བའི་དེད་དུས་གཞོན་སྐྱེས་ཁབ་ཅིག་གིས་བཟེ་སྒྲན་སྲོད་  
པའི་བྱ་སྲོད་ནི་དཔེ་གསར་ཞིག་དུ་བརྒྱུ་མཁའ་ཏེ་དབྱིངས་དང་རྗེགས་ཉམས་ཆེད་དུ་བཟེ་སྒྲན་  
སྲོད་འགོ་རྒྱགས་མཁན་དེ་འདྲ་རིགས་ཅིག་ཡོད།

༤༽ ཡང་ནད་བྱིས་དུ་པ་མ་འབྱུག་ཚད་ཁོ་ན་བྱེད་པ་དང་། ལྷིས་དུ་ཞི་བདེ་མེད་པ་དང་།  
སྐྱ་གྱར་བཅེ་དུང་དང་བྱམས་སྲོང་མར་གཤེད་ལྷིས་ལས་སྐྱ་གྱར་འཕྲལ་བམེལ་སེམས་ནད་  
བཅོས་ཐབས་ཆེད་བཟེ་སྒྲན་སྲོད་འགོ་འཇུགས་གྱི་ཡོད།

༥༽ ཡང་ལ་ལས་རང་གི་ལས་དོན་གལ་ཆེ་དེ་འདྲ་མ་འབྱུབ་པའམ། ཡང་ན་འབྱུང་  
འགྱུར་དཀའ་ངལ་གཤེད་མོ་མོ་ཞིག་ལ་གོང་མེན་བྱེད་རྒྱུ་འོ་གཏོང་ཚོད་མེད་པར་སེམས་ཁུལ་  
དབང་གིས་བཟེ་སྒྲན་ལེད་སྲོད་བྱེད་མཁན་ཡང་མང་པོ་ཡོད་གི་ཡོད།

༦༽ ཡང་ཁ་ཤས་སྐྱོ་སངས་དང་ནམ་གཡོང་བྱས་མེད་པ། ཡང་ན་གོགས་མེད་ཁེར་  
རྒྱུད་སྐྱུའི་སེམས་བག་ཡངས་པོ་མེད་པའི་རྒྱན་ལས་ཉེ་བ་སྤྱད་གིས་བཟེ་སྒྲན་སྲོད་མཁན་  
ཁབ་ཅིག་ཡོད།

**HARMFUL EFFECTS OF DRUGS**

**བཟེ་སྒྲན་གྱི་གནོད་སྲོད།**

བཟེ་སྒྲན་ཚོད་མེད་དང་རྒྱན་རིང་སྲོད་པ་ཡིན་ན་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་གནོད་སྲོད་ཆབ་ཆེ་  
ཡོད་གི་ཡོད་ཞིང་གཞུས་གསལ་གཙོ་ཆེ་བ་ཁབ་ཁབ།

༡༽ ལྷན་པ་དང་དབང་ཅའི་འཚོར་བྱེད་རྒྱས་པ་ཉམས་རྒྱད་བཏང་བར་བརྟེན།  
དཀག་དུ་ར་བཟེ་བ་སྐྱ་བུ་ཟེ་ཐོས་ཐོས་དང་། རྣམ་དབྱེད་ལ་སྲོང་སུམ་པ།

དེའི་རྒྱན་ལས་དབ་ལྷུང་དང་སྐྱེས་སྐྱོན་དེ་འདྲ་ཡོང་།

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

༢༽ ལག་པ་འདར་བདད་། གཞུགས་པོ་རང་རྒྱུགས་མི་ཚེན་པར་རྐང་ལག་མན་མེད་ལྟ་  
བྱུང་འཚོར་བམེད་པ།

༣༽ ཁྲག་རྒྱུ་ལོ་འགྲུལ་བ་དང་པགས་ནད་འདྲ་མིན་འབྲུང་བ།

༤༽ ཁ་ལག་དང་ག་འགག་པ། གཞུགས་པོའི་འཚོ་བུ་དུང་རྣམས་ཉམས་ནས་ལུས་  
སྐྱམས་པ། གཞུགས་པོའི་རང་བཞིན་གི་ནད་རིགས་འགོ་གུ་རྣམས་ཀྱི་འགྲུགས་བརྒྱུགས་ཏེ་དེའི་  
རྒྱན་ལས་ནད་རིགས་འགོས་སྐྱེ་བ་དམིགས་བསམ་ལྟུ་ཞེ་ཞེས་ནད་འབྱུང་ཡང་འགོས་ཉེན་ཆེ་  
བ་ཡོད།

༥༽ སྐྱོ་བ་སྐྱོང་དང་ཚེད་མོ་ལ་དོ་སྣང་མ་སྐྱེ་བས་པ། ཉོ་བ་པོ་དང་གཉེན་པོ་ཚགས་པ།

༦༽ བཞི་སྐྱེན་ཉོ་ཆེད་དུ་ལ་མ་རག་ཆེ་རང་གི་དངོས་ཆས་རིམ་པས་བཙོང་བ་དང་། དེ་  
ནས་ནད་ནས་དངོས་པོ་འབྱུར་ནས་ཕྱི་ལ་བཙོང་བའང་བཞེ་ལེན་བྱས་པ།

༧༽ སྐྱག་རྒྱན་བཤད་པ་དང་འཕྲོག་བཙོས་མོགས་སྐྱོད་དན་རིགས་འགོ་རྒྱགས་པ།

༨༽ རང་གི་སྐྱོད་དན་དེ་བཞིན་གཞན་གི་མིག་དཔེར་གྱུར་ནས། སྐྱི་ཚོགས་ལ་ཡང་  
གཞོད་སྐྱེ་ལྟུ་ཡོད།

༩༽ གང་མཚམས་ནས་མི་དེ་རྒྱབ་ཆེ་བ་ཕྱིན་ནས། ཕྱི་ནས་དངོས་པོ་དང་དུམ་  
མོགས་རྒྱ་འཕྲོག་བྱེད་འགོ་རྒྱགས་ནས། མདོར་ན་སྐྱི་ཚོགས་ནད་རང་མཚོར་བརྒྱག་པ་  
དང་ཀུན་གྱི་ཕྱ་སྐྱོས་དང་དཔེ་དན་འཛོགས་མེད་ལུ་ལ་དུ་འགྱུར་པེས་ཡིན།

**TREATMENT**

**བཙོས་ཐབས།**

བཙོས་ཐབས་བྱེད་པར་དང་པོ་གལ་འགངས་ཆེ་ཤོས་ནི། ཐོག་མར་རང་ལོས་ནས་རང་ཉིད་ལ་  
སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དོས་ལེན་གྱིས། དེ་སྐྱོད་དགོས་པ་དང་མ་སྐྱེད་ན་མི་འགྲིགས་  
བསམ་པའི་སྐྱོ་ཐག་ཚོད་དགོས། དེ་མིན་རང་གི་སྐྱོ་དངོས་མི་ལེན་ན། བཙོས་ཐབས་ཀྱང་  
གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་མ་འཛིན་པར་མཐའ་སྐྱོལ་དགའ། དང་པོ་རང་ཉིད་མེས་  
ཁམས་ཞེས་ཆེ་དང་། སྐྱེན་ཁང་ཡང་རྒྱ་སྐྱོབ་བསྐྱོན་པ་དེ་འདྲིའི་སར་བཅར་ནས་རང་གི་  
གནས་ཚུལ་རྣམས་ཁ་གསལ་འབྲེལ་བརྒྱུས་ནས་སྐྱོ་བ་བསྐྱོན་ལེན་དགོས། བཙོས་  
ཐབས་སྐབས་སུ་ལུས་མེས་ལ་དགའ་ཚེག་ཅུང་ཡོད་པེ་དང་། དེ་ལ་བཙོད་སྐྱོམས་བྱེད་

དགོས། བཞི་སྐྱེན་དེ་མ་ཐག་དུ་མཐའ་གཅིག་དུ་སྐྱོད་མི་བྱེད་ཀྱང་རིམ་པས་སྐྱོད་ཚད་ནམ་  
རྒྱན་ལས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། སྐྱོད་རྒྱུའི་བར་མཚམས་ཀྱང་རིང་དུ་གཏོང་བབས་  
བྱེད་དགོས། ཡང་དེའི་ཚེ་སྐྱེད་བྱེད་པའི་འཚོ་བ་བྱིས་ཏེ་བཞི་སྐྱེན་གྱི་རིགས་གཞན་ཞིག་བེད་  
སྐྱོད་བྱེད་མི་རུང་། རང་གི་མ་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་སྐྱེལ་བྱོས།  
མ་མ་དང་ནད་མི་ཚོས་གལ་གང་ཆེན་པོ་ཞིག་འཛིན་ནས། ཁོ་བོའི་བཙོས་ཐབས་དེ་ལས་  
སྐྱོང་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་རོགས་པ་གང་ལྟར་གནད་དགོས་པ་ཞིན་དུ་གལ་གནས་ཆེ། དུས་དེའི་  
སྐབས་བཞི་སྐྱེན་ཁོ་བོའི་སྐྱོ་ལ་མ་འཚར་བའི་སྐྱེད་རྣམས་གཡིང་དང་མེས་ཚོར་ཡང་དུ་  
གཏོང་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གཞན་འགལ་ཅིག་ཡིན། དེའི་སྐྱེད་དུ་ཅིང་མོ། ལས་ཀ། འཚམ་  
འཚམ་དང་ལུས་རྒྱལ་མོགས་ལ་འདྲུག་ཐབས་བྱེད་དགོས། བཙོས་སྐྱེན་དུས་སུ་ལུས་གཞི་  
གསོ་བའི་ཕྱིར་འཚོ་བུ་དུང་རིགས་འདྲ་མིན་སྐྱོད་དགོས་པ་ཡིན།

**SPOTTING SYMPTOMS OF DRUG USING HABIT**

**བཞི་སྐྱེན་བེད་སྐྱོད་བྱེད་མིན་ཉེན་མཚན་**

མ་མ་སྐྱེན་གཉེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚོས་རང་གི་སྐྱེད་དང་སྐྱེན་མཚེད་མོགས་བཞི་སྐྱེན་སྐྱོད་  
འགོ་རྒྱགས་ཡོད་མེད་སྐྱོན་ནས་ཤེས་ནས་འགོག་ཐབས་བྱས་ན་དགོ་མཚན་ཆེ་ཞིང་། དེ་  
མིན་སྐྱེད་མེད་དུ་འཛོགས་ན་སྐྱེད་མི་ཆེ་འཕྲོ་རྒྱག་དང་ནད་མི་ལའང་དགའ་ངལ་འཕྲད་རྒྱ་  
ཡིན། དེར་བརྟེན་གཤམ་གསལ་གནས་སྐྱེད་ས་ཐོག་ནས་དོས་འཛིན་ཐབས་བྱེད་དགོས།  
༡༽ ཁོ་བོའི་གོས་དང་དུལ་མོགས་རིམ་པས་མེད་པར་འགྱུར་བ།  
༢༽ ལ་མའི་སར་ནས་ཡང་མེད་དུལ་སྐྱོང་བ།

༣༽ ཡང་ན་ནད་ནས་དུལ་དང་དངོས་པོ་མ་སྐྱིན་ཕྱིར་བྱེད་འགོ་བ།  
༤༽ ཁོ་བོའི་གཞུགས་པོ་ནས་སྐྱེན་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་འབྱེན་བ་དང་ཡང་ན། སྐྱེད་གནས་སྐྱེན་  
རིགས་ཀྱང་མཚར་དེ་འདྲ་ཐོན་པ།

༥༽ སྐྱོ་བ་སྐྱོང་དང་ཚེད་མོ་སོགས་ལ་དོ་སྣང་མ་སྐྱོད་པ།  
༦༽ ཉམས་རྒྱན་དུ་བཞི་སྐྱེན་སྐྱོད་མཐའ་མ་ཉམས་དུ་དུས་འདེལ་བ།

༧༽ ཁོ་བོའི་རྣམ་འགྱུར་དང་གཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་འགོ་བ་དང་། རྒྱག་པར་དུ་རྒྱབ་ལེན་ཚོ་བོ་  
དང་རྒྱུང་ལངས་པོར་འགྱུར་བ།

༨༽ གཞུགས་སྐྱོབས་ཉམས་པ་དང་། གཉིད་ལ་ཞེན་པ། ཉོ་བ་མདང་ཆེ་བ། ཁ་ལག་དང་  
གམེད་པ། བགས་ནད་འབྱུང་བ་སོགས་ཡོད།

**བཞི་སྐྱེན་**

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](mailto:gaweylon@gmail.com)  
Website-[www.gaweylon.com](http://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**