

རང་ལ་རང་གིས་གཅིས་པར་མི་བརྟུང་བར།

རང་བརྟུག་བུ་བའི་གཡང་དུ་ཤོར་བ་དག

ལེགས་པར་སོམས་དང་ཁེ་སྲོང་མ་འཛོལ་བར།

མི་འཚའི་བའི་དོན་འཛོལ་བར་ལེགས་སྐྱིམས་གྱེ།

དེད་དུས་རང་རིགས་གཞིན་སྐྱེས་ཁག་གཅིག་གིས་མིག་སྤོང་རན་པ་དང་བསྐྱབ་
བྱ་རན་པའི་གཞན་དབང་དུ་ཤོར་ནས་སོ་སོའི་མེ་ཚེ་མས་ཉེས་ཀྱི་བུ་སྤོང་རན་པའི་
རིགས་ཚང་རག་འཐུང་རྒྱ་དང་ཐ་མག་འཐེན་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ཀྱི་བ་
གདལ་དུ་འཕྲོ་བཞེན་པས་དེ་ལས་འགོག་བསྟར་ཆེད་རྒྱག་སྟོག་གནང་ལག་སྲུ་
ཐད་ནས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་དོགས་པར་བྱས་ནས་སྤང་སྲང་མ་འཛོལ་བར་
རང་ཉིད་ཀྱིས་དང་དུ་སྤངས་པ་དང་གཞན་ལ་འདྲ་བའ་དོར་གོ་བསྟོན་གནང་ན་མི་
ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་དཔེ་མེད་ཀྱི་ཕན་སྐབས་བྱུང་བར་ཡིད་ཆེད་དང་རེ་བསྐྱེལ་
ཞུ་གི་ཡོད།

WHY DO PEOPLE SMOKE?

མི་ནམས་ནས་ཐ་མག་འཐེན་དགོས་དོན།

མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་རང་རང་མོ་སོ་སོའི་ཉམས་སྲོང་ལ་གཞིགས་པའི་ཐ་མག་འཐེན་
རྒྱུའི་གོམས་གཤིས་ཐོག་མར་འདྲགས་རྒྱུ་ལ་འབྲེལ་བཞེད་འདྲ་མིན་ཞིག་ཡོད་
ནའང་ཡོངས་གྲགས་ཉོ་ཚོགས་མར་ཐ་མག་འཐེན་སྐབས་སུ་ཁ་དབྱིངས་ལ་འདྲེགས་
པ་རྒྱ་བྱའི་སྤང་བ་ཞིག་འཛོར་གྱི་ཡོད། དེས་རྒྱུན་པར་རྒྱ་མཚན་གཏོངོ།
སེམས་མ་སྐྱིད་པ། ལུས་སེམས་ངལ་དུ་བ་དང་། དངངས་འཚབ་སྐབས་སུ་སྐྱོ་
སེམས་མི་ཞུས་པ། མོ་གསར་གྱི་ལང་ཚོའི་མའོན་དྲགས་མཚོན་པ་སོགས་ལ་
དང་ཚོགས་ཀྱི་འདྲ་བར་སྤོང་བུའི་ཕན་ཚུལ་མིན་གྱི་དྲུང་རིས་པས་དེ་ལས་སྟོག་
ཏེ་ཕན་པ་ལས་གཞོན་སྤོང་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་འདྲ་མོང་ཅང་ཐ་མག་སྤོང་དགོས་
པར་ཤེས་དོགས་བྱུང་གྱི་ཡོད།

THE COST OF SMOKING:

ཐ་མག་གི་འཕྲོ་བྱོན།

ཐ་མག་འཐེན་རྒྱུ་དེ་བཞིན་མོ་སོ་སོའི་གཞུགས་པོར་གཞོད་ཆ་བས་ཆེ་ལ་སྤོང་ལམ་
བཅོག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། འཕྲོ་བྱོན་ཏེ་ཅང་ཆེ་བའི་སྤོང་རན་ཞིག་གྲུང་རེད།
དཔེར་ན། ན་གཞིན་ཞིག་གིས་ཉིན་གཅིག་ནང་ཉིན་སྟོར་བུའི་སེ་སྤང་བའི་བ་
མ་སྐྱེས་རྒྱུ་གཉིས་རེ་འཐེན་ན་ན་གཞིན་དེས་ཉིན་རེ་ལ་ཉིན་སྟོར་ཉི་ཤུ་ཙམ་བཞི་རེ་
འཕྲོ་སོང་བའདྲ་བར་སོང་མོ་གཅིག་ལ་སྟོར་༦-༧༠འཕྲོ་གི་འདུག། དེ་འདྲ་
སོང་ཅང་ཁོང་ནས་ཐ་མག་མ་མཚོན་ན་ལོ་གསུམ་ལ་སྐྱུག་སྐྱུག་གཅིག་ཐ་མག་
དངུལ་གཅིག་ལུས་ཉེ་བྱུང་གྱི་འདུག། འདི་རྒྱ་རྒྱུ་བརྒྱབ་ན་འཕྲོ་སོང་ཆེན་པོ་
ཡིན་པ་མཁུན་བྱུང་གྱི་འདུག།

HARMFUL EFFECTS OF SMOKING;

ཐ་མག་གི་གཞོན་སྐྱོན།

- ༡༽ ཐ་མག་འཐེན་ན་རང་ཉིད་ལ་སྐྱོ་བའི་འབྲས་སྐྱན་ན་བ་དང་།
 - ༢༽ དཔུགས་གཏོང་མིན་དགའ་བ།
 - ༣༽ མི་བསྐྱོན་དང་སྤྲིད་གི་ན་ཆ།
- སྐྱོ་བའི་ན་ཆ་ཡང་བྱུང་བ་དེད་ལ་དེས་མ་ཟད་ཐ་མག་འཐེན་མིན་བྱེད་པ་འདི་སྤོང་
ལས་བཅོག་པ་ཞིག་གྲུང་རེད། དག་འདོགས་བྱུགས་འཕྲད་སོགས་འཕྲོ་སྐབས་
རང་གི་ཁ་ནས་ཁྱི་རན་གྲོ་བ། མོ་སོར་པོར་འགྲུལ་བ་དང་འཇུབ་མོ་བཅོག་པ་
ཆགས་པ། ཤོན་པ་ཡང་ཁྱི་རན་གྲོ་བ་སོགས་སྐྱོན་ཉིན་ཏུ་ཆེ།

HOW NICOTINE WORKS?

དོ་ཐའི་དུག་རྒྱས་ཀྱི་བྱེད་ལས།

ཐོག་མར་དོ་ཐའི་རྩི་དེད་གི་ལོ་མའི་ཐ་མག་འདི་དུག་རྒྱས་(NICOTINE)ལ་དབྱེད་
སྐབས་ཁ་ཕརོག་མེད་པའི་རྒྱུ་རྩི་ཅན་གྱི་དུག་རྒྱས་གཤིས་རྒྱ་གོམས་སྤོང་བ་
བརྒྱན་དང་རྒྱན་པའི་རྒྱས་ཞིག་ཡིན།
ར་ཚོའི་སྐོར་བའི་འབྲེན་རྒྱུ་བ་ལག་གི་རྩ་བའི་དབང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་གལ་ཏེ་ཐ་མ་

འཐེན་ན་སྐོར་ཡུལ་ནང་སྐྱེས་ལུས་སྤྱི་བུ་ལྟར་འབྲུམ་སྐྱིས་བཀག་ཡོད་པ་དེ་དག་
ལས་སྤྱི་རོལ་ལ་ཁའ་རྒྱུང་ནང་གི་རྒྱལ་སྤྱི་གས་སྤྱི་དང་ཡང་སྐོར་སྤྱེན་འབྲུམ་
རིགས་དེ་མིན་དུ་བྱེད་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་
ཚོས་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤུས་སྤྱིར་དོར་བའི་བྱེད་ལས་རྣམས་དོ་ཐའི་དུག་རྒྱས་ཀྱིས་
ཉམས་བརྟུན་གཏོར་གྱི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་དུག་རྒྱས་དེ་དག་བརྒྱུ་སོ་སོ་ནས་
བསྐྱོར་བྱ་སྤངས་ལ་བྱུང་བར་ཐོན་པུ་ཡོད་ནའང་ཐ་མག་རྒྱུ་གཅིག་ནང་དུག་
རྒྱས་མི་ལི་རྒྱུམས་བརྒྱན་ནས་ཉི་ཤུའི་བར་ཡོད།

(NICOTINE)ཞེས་པའི་དུག་རྒྱས་དེ་དང་ཚོའི་སྤུས་པོའི་ནང་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་
རིང་གསོན་གནས་བྱུང་གྱི་མེད་ཅིང་གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གི་དུག་སྤངས་མི་ལི་རྒྱུམས་
གཅིག་དབྱགས་བརྒྱབས་བྱས་ཆེ་སྐར་མ་དུག་བཅུའི་རྒྱུ་དུག་སྤངས་སྤྱིང་ག་
ཆགས་གྱི་ཡོད། དེ་རྒྱུས་སྤོང་དུག་སོང་རྒྱུ་དུག་སྤངས་མི་ལི་རྒྱུམས་༠༠༩༡དང་
ཚོའི་སྐོར་སྤུས་སྤེལ་དང་ཁྲག་རྒྱས་ལོའི་ནང་གི་ཁྲག་བར་དུག་རྒྱས་བརྒྱེད་ས་
ཀྱི་གཞོན་དུག་སྤུས་མཐོ་བར་མོང་སྤྱིང་གི་སྐྱིམས་ཚད་ཆེ་རུ་མོང་ནས་དགའ་ཡང་ལ་
ཆེན་པོ་སྤང་གྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གི་ཐ་མག་འདི་དུག་རྒྱས་མི་ལི་རྒྱུམས་དུག་
བཅུའི་ཐ་མག་རྒྱུ་གཅིག་དུག་རྒྱས་མཉམས་འཐེན་བྱས་ན་དེས་མི་དར་མ་ཞིག་
གི་སྟོག་བཅད་བྱུང་བའི་དུག་རྒྱས་སྤོང་ལོད་ལ་ཐ་མག་རྒྱུ་གཅིག་གི་དུག་རྒྱས་
ཀྱིས་རྒྱས་པས་སྤྱི་གོས་པ་འབྲུམ་ཏེ་འཕྲོ་མ་ཁབ་རིགས་ནད་གཅོད་བརྒྱབ་གྱི་
ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་རྒྱ་རྒྱས་དེ་ཞིང་དང་མོ་ཏོག་སོགས་འབྲུ་སྐྱིན་ལས་སྤང་སྐྱོར་ཆེད་
རྒྱས་སྤང་ནང་ཉེད་སྤོང་གཏོང་གི་ཡོད་ལ་དེ་མིན་སྤུས་ནག་ཨ་ལ་གཏང་གོ་
རྒྱས་བརྒྱུ་སོགས་ནང་ཉེད་སྤོང་བྱེད་གྱི་ཡོད།

WHAT DOCTORS SAY?

སྤོང་བའི་བཀའ་སློབ།

སྤོང་བས་ཐ་མག་འཐེན་ནས་འདས་གོངས་སུ་མོང་བའི་ནད་པའི་སྐོར་བར་བརྟག་
དབྱེད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཤེས་དོགས་བྱུང་བའི་སྤྱིར་བཏང་མིའི་སྐོར་ཡུལ་ནང་

CILIA ཞེས་པའི་འབྲུག་རྒྱུ་རྫོང་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུལ་འཇུག་ལ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚེ་ལ་
 བ་ལ་བརྟེན་ནས་མཁའ་རྒྱུད་ནང་གི་དུལ་སྤྱི་གས་སྤྱི་དང་ཡང་སློབ་སྦྱོར་ནང་འབྲུག་
 རིགས།

དུ་དྲིགས་སོགས་ལུས་ཀྱི་སྤྱིར་དོར་གྱི་ཡོད་ནའང་ཐ་མག་འབྲེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་
 ཚོགས་ཀྱི་འགྲུལ་འཇུག་གཞིར་གྱི་ཡོད་དེས་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་དང་འབྲུག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དང་
 ལུགས་ཆེར་སོང་བ་དང་དབྱུགས་གཞིར་ལེན་དཀའ་བ་སློབ་འཇུག་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཚོགས་
 ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཇུག་ལེན་སོང་སོང་བར་བརྟེན་སློབ་འཇུག་ལེན་འབྲུག་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གཞི་འདྲ་
 མིན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད།

THE WILL TO STOP:

ཐ་མག་བཅད་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ།

དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་སོ་སོའི་ཁམས་དང་འདོད་པ་བཞིན་བྱས་ན་ལེགས་ཤོས་རེད། གཤམ་ཆེ་
 ཤོས་དེ་ལྟར་སྤོང་སྤོང་ལ་བཞུགས་པ་ནས་བརྒྱུད་སློབ་སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་པོའི་ངང་གནས་དགོས།
 སྤོང་ལེན་བྱེད་ཚུལ་ཡང་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་རེད། མི་འགའ་ཤས་ནི་དང་ཐོག་ཉིན་
 གཉིས་ཙམ་སྤོང་གྱི་ཆ་ཚད་ནས་སྤོང་ཀ་ཙམ་དུ་བཏང་ནས་ཐ་མག་རྒྱུད་པའི་གཉིས་
 མ་གཏོགས་མི་འབྲེན་པ་སོགས་སྤོང་སྤོང་བྱེད་སྤོང་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་རེད།

TIPS THAT HELP:

སྤོང་སྤོང་གི་ཐབས།

- རྩམ་རྒྱུན་ཐ་མག་འབྲེན་སྤོང་སྤོང་འབྲུགས་ཀྱི་འབྲེད་པའི་ས་ཆའི་རིགས་སྤོང་
 དགོས་པ་ཡིན་ལ་རང་སྤོང་ཐ་མག་འབྲེན་ཐམས་ཅད་ལ་རང་ཉིད་ཐ་མག་
 བཅད་འཚར་བའི་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་རེད། རྩམ་རྒྱུན་ཐ་མག་འབྲེན་རིགས་དང་
 ས་ཆ་དེ་ནས་ཐ་མག་བཅད་པའི་གནས་སྤོང་སྤོང་ལ་འགྲོ་བྱ་མེད།
- སོ་སོའི་དུས་ཆེས་གལ་ཆེ་ཞིག་དང་འབྲེད་པར་ཐ་མག་སྤོང་སྤོང་དངོས་སྤྱི་
 འགོ་འབྲུགས་བྱས་ན་ཕན་ཚུན་ཆེ་བ་ཡོད།
- ཐ་མག་གི་འཚབ་དུ་འགྲིག་བྱེད་པའི་དང་དེ་མིན་ལས་རིགས་ཙག་ཙིག་ལ་སྤོང་
 གཡོང་བའི་ཆེད་ཐབས་དེ་རིགས་བརྟེན་དགོས།

- རྩམ་རྒྱུན་ཐ་མག་གི་འགྲོ་བྱའི་རྩམ་རྩམ་གསོག་དུལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོད་ཀྱི་ཚེ་
 བཞིན་བསགས་ནས་དེ་ནས་རང་ཉིད་ལ་མཐོང་བའི་སོ་སྤོང་སྤོང་རིགས་ཉེ་
 དགོས།
- སོ་སོའི་ཐ་མག་འབྲེན་ཐོག་སྤོང་ལེན་པར་ཡང་གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་བརྗོད་ནས་ད་
 སྤྱི་ཚོགས་ཐ་མག་སྤོང་ལེན་མི་བྱ་དགོས་ལུགས་བརྗོད་ན་སྤོང་སྤོང་ཆེན་པོ་ཡོད།
- ཐ་མག་སྤོང་སྤོང་ལེན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་འབྲུགས་སྤོང་སྤོང་དུ་གཞུགས་གསོ་བའི་ཆེད་
 བཟས་བཅུད་ ཀ་དང་ཁ་ དེ་མིན་གྱི་དོག་གསོས་བའི་ལུ་བ་སོགས་
 འབྲུད་དགོས།

དགའ་བའི་མོན་པོད་སྤོང་སྤོང་འབྲེན་ལས་རིམ་ཁག་གསལ་གསལ་གྱི་དུས་
 ཆེད་ཐོག་གསལ་གསལ་ཡོད་པ་ལྟ།

དགོང་ཚོ།

རྒྱ་གར་ནང་ཆུ་ཆེད་ ༥:༣༠ རྩམ་ ༦:༠༠ བར།
 བལ་ཡུལ་ནང་ཆུ་ཆེད་ ༥:༤༥ རྩམ་ ༦:༡༥ བར།
 འབྲུག་ཡུལ་ནང་ཆུ་ཆེད་ ༦:༠༠ རྩམ་ ༦:༣༠ བར།
 རང་ཡུལ་པོད་ནང་ཆུ་ཆེད་ ༧:༠༠ རྩམ་ ༧:༣༠ བར།

མིའུ་ ༡༧ ཐོག

ང་ཚོའི་ལས་རིམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐ་མག་སྤོང་སྤོང་ལ་བརྟེན་པའི་གནད་ཐོགས།

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

**QUESTIONS YOU NEED TO
 CONSIDER BEFORE
 SMOKING**

ཐ་མག་གི་གཞོན་སྤོང་།

