



- དོན་གྲུབ། ལྷ་མོ་ལགས་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། **དེ་ཞག་**བྱེད་རང་ཅིག་སྤྱད་བ་རེད་ཟེར་གོ་བྱུང་། ག་རེ་སྤྱད་སོང་།
- ལྷ་མོ། ཡོ་ལོ་དེ་ཞག་ང་གོ་དེ་ཞིག་བཤལ། **མགོ་ཡུར་འཁོར།** སྤྱག་པ་སྤྱགས་བྱས་སོང་།
ཕལ་ཆར་ཁ་ལག་ཟ་སྤངས་ཅིག་འགྲིགས་མེད་ཡིན་ས་རེད།
- དོན་གྲུབ། ཡ་ནི་ཨེམ་ཆེ་བསྟེན་གར་ཕྱིན་པས།
- ལྷ་མོ། ཕྱིན་པ་ཡིན། བོད་སྤྲོན་དང་རྒྱ་སྤྲོན་གཉིས་ཀ་བསྟེན་གར་ཕྱིན་པ་ཡིན།
- དོན་གྲུབ། རྒྱ་གར་ཨེམ་ཆེས་ག་རེ་གསུང་གི་འདུག
- ལྷ་མོ། རྒྱ་གར་ཨེམ་ཆེས་བྱེད་རང་དང་པོ་**སྟོག་པར་རྒྱབ** ཁྲག་བརྟག་དབྱེད་བྱེད།
དེ་ནས་ཆབ་གསང་དང་གཅིན་པ་ཡང་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དགོས་རེད་ཟེ་གསུང་བྱུང་།
དེ་ནས་ཁོང་གིས་དེ་ཆོ་ཆར་བའི་རྩེས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་**འབྲས་བུ**ཁོང་གི་ཆ་ལ་**འབྱེད་ཤོག**
ཟེར་གསུངས་བྱུང་།
- དོན་གྲུབ། བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ག་རེ་ཐོན་སོང་།
- ལྷ་མོ།
བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་འབྲས་བུའི་ནང་ལ་ཨེམ་ཆེས་ག་རེ་གསུང་སོང་ཟེར་ན་ང་ལ་**ཟས་དུག་**ཕོག་
པ་རེད་ཟེ་གསུང་བྱུང་།
དེ་ནས་ཁོང་གིས་དེ་བྱེད་རང་ཉི་མ་གཉིས་སྤྲོན་ཁང་ལ་བསྐད་ནས་**ཆུ་བཏང་།** ཁབ་བརྒྱབ།
སྤྲོན་ཟ་དགོས་རེད་ཟེ་གསུང་བྱུང་། དེ་ནས་ང་ཉི་མ་གཉིས་ཀྱི་རྩེས་ལ་ཡག་པོ་དྲག་སོང་།
- དོན་གྲུབ། བྱེད་རང་**དྲག་སྤྱོད་**མགྲོགས་པོ་བྱུང་འདུག་ག། དེ་ཡག་པོ་རེད།
- ན་ཆོ་དེ་འདྲས་ན་ན་ཉེན་ཁ་ཆོ་པོ་རེད་ད། ཡ་ནི་བོད་སྤྲོན་མཆོད་ཀྱི་ཡོད་པས།
- ལྷ་མོ། བོད་སྤྲོན་ཟ་གི་ཡོད། བོད་པའི་ཨེམ་ཆེ་དེས་ང་ལ་སྐབ་བྱ་ཞེ་དྲགས་བརྒྱབ་བྱུང་།
རིན་ཆེན་རིལ་བྱ་ཟ་དགོས་རེད། ཡ་ནི་ཁ་ལག་རྩིང་པ་བྱོན་ནས་མ་ཟ། **རྩོམ་བྱེད།**
ཆུ་འཁོལ་མ་མང་**ཅོམ་**བཏུང་ཟེ་གསུང་བྱུང་།
- དོན་གྲུབ། རེད་རེད། བོད་པའི་ཨེམ་ཆེ་བསྟེན་ན་ཁོང་ཆོས་**ག་དུས་ཡིན་ནའི་**མ་ཟ་མ་བཏུང་ཟེ་ལབ་ཀྱི་རེད།
ཡིན་ནའི་ཁོང་ཆོའི་སྐབ་བྱ་དེ་ཆོ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་རེད།
བྱས་ཅང་ང་ཆོས་ཨེམ་ཆེས་གསུང་པ་ནང་བཞིན་བྱས་ན།
དུས་རྒྱུན་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད།
དཔེར་ན་ང་ཆོའི་བོད་པའི་བཏམ་དཔེ་ལ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་རེད།
སྐ་སྤྱག་གསོས་པ་ཐོས་ནས་ཁ་ཆོ་ཡང་།
ལུས་ལ་ཕན་པའི་སྤྲོན་མཆོག་བཟང་པོ་ཡིན།
གསུང་པ་ནང་བཞིན་རེ། སྐ་སྤྱག་གསོས་པ་ཟ་དུས་ཁ་ཆོ་པོ་བྱས། ཞིམ་པོ་ཡོད་མ་རེད།
ཡིན་ནའི་གཟུགས་པོ་ལ་ཕན་པའི་སྤྲོན་ཡག་ཤོས་ཅིག་རེད།



བྱས་ཅང་ཨེ་ཆེ་ལགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་ཆེ་ཨེ་ཆེ་ལ་སྒྲན་པོ་ཡོད་མ་རེད།
ཡིན་ནའི་འཕྲོད་བསྐྱབ་ལ་ཕན་ཐོག་ཆེན་པོ་ཡོད་རེ།

སྟོ་མོ།

ལགས་རེད།

གཏམ་དཔེ་དང་བསྐྱབ་བྱ་དེ་ཆེ་ང་ཆའི་མི་ཆའི་ནང་ལ་ཕན་ཐོག་དངོས་གནས་ཆེན་པོ་འདུག།

ཆོག་གསལ།

དེ་ཞག = these days, recently

མགོ་ཡུར་འཁོར། = to feel dizzy

སློག་པར་རྒྱབ། = to take X-rays

འབྲས་བྱ། = result

འཁྱར་ཤོག =

ཟས་དུག། = food poisoning

རྒྱ་བཏང། = to rehydrate

དག་སྦྱང། = to recover, to recuperate

རྩོ་བོ་བྱེད། = to keep warm

ཅམ། = only, just

ག་དུས་ཡིན་ནའི། = all the time, whenever

དུས་རྒྱུན་དུ། = always, all the time

གསོས་པ། = fresh (fruit)

དྲི་བ།

༡ ལྟོ་མོ་ལ་ག་རེ་ག་རེ་སྒྱུང་བ་རེད།

༢ ལྟོ་མོ་ལགས་ཁ་ལག་ཟ་ཡག་མང་དགས་ནས་ན་བ་རེད་པས།

༣ རྒྱ་གར་གྱི་ཨེ་ཆེ་བསྐྱབ་པའི་རྒྱུ་ལ་ཁོང་གིས་དང་པོ་ག་རེ་ག་རེ་བྱེད་ཟེ་གསུངས་པ་རེད།

༤ བཏག་དབྱེད་བྱས་པའི་འབྲས་བྱའི་ནང་ལ་ག་རེ་ཐོན་པ་རེད།

༥ བོད་པའི་ཨེ་ཆེ་བསྐྱབ་བྱ་ག་རེ་ག་རེ་བརྒྱག་པ་རེད།

༦ འོན་ཀྱང་གྱིས་གཏམ་དཔེ་ག་རེ་གསུང་སོང་།

༧ གཏམ་དཔེ་དེའི་འོན་དག་ག་རེ་རེད།