



གཏམ་བརྗོད།

- ནད་པ། ཞེས་ཆེ་ལགས་ཞོགས་པ་བདེ་ལེགས།
 ཞེས་ཆེ། བྱིད་རང་ག་རེ་སྦྱང་གི་འདུག
 ནད་པ། ང་གྲོད་ཁོག་ན་གི་འདུག
 ཞེས་ཆེ། བྱིད་རང་གྲོད་ཁོག་བཤལ་གྱི་འདུག་གས།
 ནད་པ། ལགས་འདུག ང་གྲོད་ཁོག་བཤལ་ནས་ཉི་མ་གསུམ་ཕྱིན་སོང་།
 ཞེས་ཆེ། ཨ་ནི་སྦྱགས་པ་སྦྱགས་སོང་ངས།
 ནད་པ། **སྦྱགས་པ་སྦྱགས་འགྲོའི་བྱས་སོང་།** ཡིན་ནའི་སྦྱགས་མ་སོང་།
 ཞེས་ཆེ། ཨ་ནི་གྲོག་ཁོག་ནང་ལ་བྱག་ཞེ་དྲགས་རྒྱག་གི་འདུག་གས།
 ནད་པ། **སྐབས་རེ་སྐབས་རེ་**བྱག་ཤུགས་ཆེན་པོ་རྒྱག་གི་འདུག
 ཞེས་ཆེ། བྱིད་རང་ཞལ་ལག་མཚོད་ཐུབ་གྱི་འདུག་གས།
 ནད་པ། ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཞེ་དྲགས་ཟ་ཐུབ་གྱི་མི་འདུག འབྲས་ཐུག་**རྒྱང་རྒྱང་**འཐུང་གི་ཡོད།
 ཞེས་ཆེ། ཡ་ཡ། བྱས་ན་བྱིད་རང་གི་**ཕྱག་འདི་གཅིག་གནང་དང་།** ངས་རྩ་གཅིག་ལྟ་དགོས། གལ་ཏེ་འདུག
 བྱིད་རང་**ཐུགས་ཁུལ་གནང་དགོས་མི་འདུག** ངས་བྱིད་རང་ལ་གསོལ་སྦྱར་ཉི་མ་གསུམ་སྤྱད་དགོས།
 ཨ་ནི་བྱིད་རང་དེ་ཆོ་**དུས་ཐོགས་ལ་**མཚོད་རྒྱས་གནང་། ཨ་ནི་ཉི་མ་ཁ་ཤས་གྱི་རིང་ལ་ཤ་དང་། སྒོ་ང་
 ཨ་ནི་འོ་མ་མ་མཚོད། དེ་ནས་**འབྲགས་མ་བཅུག** ཨ་ནི་ཁྱ་འཁོལ་མ་**མང་ཙམ་**འཐུང་། ཨ་ནི་ཉི་མ་གསུམ་
 གྱི་རྒྱུ་ལ་མ་དྲག་ན་ཡང་བསྐྱར་ཕེབས་ཤོག
 ནད་པ། ལགས་སོ། ཐུགས་རྒྱུ་གནང་།

ཆོག་གསལ།

- སྦྱང་བ།(H) = ན་བ།
 སྦྱགས་པ་སྦྱགས་འགྲོའི་བྱས། = almost vomit
 སྐབས་རེ་སྐབས་རེ། = sometimes
 རྒྱང་རྒྱང་། = only, exclusively
 ཕྱག་གནང་།(H) = ལག་པ་སྤྱད་པ།

- ཐུགས་ཁུལ་གནང་།(H) = བཅའ་སྤྱད་པ།
 དུས་ཐོགས་ལ། = on time
 འབྲགས་མ་བཅུག། = མ་འབྲགས་པར་བྱེད།
 མང་ཙམ། = མང་པོ་ཙམ་ཙམ།



གཏམ་བརྗོད།

- དོན་གྲུབ། ཨོ། བཟ་ཤིས་བྱེད་རང་ད་ལྟ་གང་འདྲས་འདུག།
- བཟ་ཤིས། ཨོ། ད་ལྟ་ཨོ་ཙམ་འདུག།
- དོན་གྲུབ། བྱེད་རང་གི་རྒྱུ་ལ་ད་ལྟ་ན་ཆ་བཏང་གི་འདུག་གས།
- བཟ་ཤིས། ད་ལྟ་ན་ཆ་ཞེ་དྲགས་རང་བཏང་གི་མི་འདུག ད་ལྟ་རྒྱུ་ལ་སྒྲིབ་བ་འདྲ་པོ་ཆགས་བཞག།
- དོན་གྲུབ། ཨོམ་ཆེས་སློབ་པར་བརྒྱབ་སོང་ངས།
- བཟ་ཤིས། སློབ་པར་བརྒྱབ་སོང་། ཡིན་ནའི་རྒྱུ་ལ་ཆག་ཡོད་མེད་ད་ལྟ་ཏེ་གོ་མ་སོང་། ཡིན་ནའི་སྒྲན་ཞབས་དེ་
ཆོས་ང་ལ་ཁབ་ཁ་ཤས་བརྒྱབ་སོང་། གཅིག་བྱས་ན་ང་སྒྲན་ཁང་ནང་ལ་ཟླ་བ་གཅིག་ཙམ་སྤྲད་དགོས་
བྱེད་ཀྱི་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་རྒྱུ་ལ་ཆག་ཡོད་ན་རྒྱུ་ལ་ཆག་བཅིང་བྱེད་ཀྱི་རེད་པ། ཆག་བཅིང་བྱས་
ན་སྒྲན་ཁང་ནས་ལམ་སང་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། གཅིག་བྱས་ན་ངའི་རྒྱུ་ལ་བཤག་བཅོས་བྱེད་དགོས་
བྱེད་ཀྱི་རེད།
- དོན་གྲུབ། རྒྱུ་ལ་ཆག་སྒྲན་གཏང་དུས་གཟབ་གཟབ་བྱེད། ཉེ་མ་གཅིག་བྱེད་རང་གི་སློབ་སྒྲུབ་ཡོང་།
- བཟ་ཤིས། མ་རེད། ཁེ་ས་ངས་སྒྲན་སྒྲན་མོ་ཏེ་ལ་པར་བརྒྱབ་སོང་། མོ་ཏེ་དེས་ཚུར་བརྒྱབ་སྤྲོད་། དེང་སང་སོ་
སོས་སྒྲན་སྒྲན་ཡག་པོ་གཏོང་ཤིས་ཀྱི་ཡོད་ནའི་མི་གཞན་དག་གིས་ཚུར་བརྒྱབ་སྤྲོད་དུས་ང་ཆོ་ལ་བྱེད་
ཡག་གལ་མི་འདུག།
- དོན་གྲུབ། རེད་རེད། ད་ཡིན་ནའི་རྒྱུ་ལ་ཆག་སྒྲན་གཟབ་གཟབ་བྱེད། ད་ལྟ་སྒྲན་ཡག་པོ་ཟ། ཨ་ནི་སེམས་ཁུལ་བྱེད་
དགོས་མ་རེད། ངས་བྱེད་རང་ལ་ཡང་སེ་ལྟ་གང་ཡོང་དགོས། བྱེད་རང་དགོས་ཡག་དེ་འདྲས་ཡོད་ན་
ད་ལྟ་ལ་བ་ནའི་འགྲིག་གི་རེད། ཡང་ན་རྒྱུ་ལ་ཆག་སྒྲན་གཏང་ནའི་འགྲིག་གི་རེད། ད་ང་འགྲོ་གི་ཡིན་
ད།

ཆོག་གསལ།

སྒྲིབ་བ་འདྲ་པོ་ཆགས་བཞག = it has become
kind of numb

སློབ་པར་བརྒྱབ། = to take X-ray

ཆག་ཡོད་མེད། = whether it is broken or not

བསྤྲད་དགོས་བྱེད་ཀྱི་རེད། = ཕལ་ཆེར་སྤྲད་དགོས་
རེད།

ཆག་བཅིང་། = plaster

དགོས་བྱེད་ཀྱི་རེད། = possibly I have to

སློབ་སྒྲུབ་ཡོང་། = you might lose your life!

བརྒྱབ་སྤྲོད། = to hit, to crash, པར་* ཚུར་*

བྱེད་ཡག་གའི་མི་འདུག = nothing we can do

ཡང་སེ། = often

དགོས་ཡག་དེ་འདྲས་ཡོད་ན། = if there is
anything you need