



སློབ་ཆན་བཅུ་དྲུག་པ། – Lesson 16

ནད་ན་ཆ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྐོར། – Sickness and Health

མང་།	མིང་ཚིག་	དཔེ་ན།
A1	གཟུགས་པོ་ body	ཆོ་རིང་པོ་དགོས་ན་གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་དགོས་རེད།
A2	སྐུ་གཟུགས་ body (H)	ལོ་རེར་བྱིད་རང་སྐུ་གཟུགས་ཆ་ཆང་ལ་བརྟག་དབྱུང་གནང་ཡག་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
A3	ལུས་པོ་ body	ལུས་པོ་རྒྱགས་པ་ཡོད་ན་ཐུག་ཤེད་གྱི་ཉེན་ཁ་ཡོད་རེད།
A4	སྙིང་ heart	སྙིང་གི་ན་ཆ་ཡོད་ན་ཞག་ཆོ་ཉུང་ཅུ་གཏོང་དགོས་རེད།
A5	མགོ་ head	སློབ་སྦྱང་མང་པོ་བྱས་ན་མགོ་ན་གི་འདུག
A6	དབུ་ head (H)	ཁོང་དེ་རིང་དབུ་སྦྱང་གི་ཡོད་ས་རེད།
A7	སྒྲི་ hair	ལོ་ཆེ་ཅུ་ཆེ་ཅུ་འགོ་ན་མགོ་ལ་སྒྲི་དཀར་མང་ཅུ་མང་ཅུ་འགོ་གི་རེད།
A8	དབུ་སྒྲི་ hair (H)	ཐུགས་པ་དེ་ཆོ་ལ་དབུ་སྒྲི་རིང་པོ་ཡོད་རེད།
A9	སོ་ tooth	ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་མངར་མོ་མང་པོ་བཟས་ན་སོ་ཅུལ་གྱི་རེད་གསུངས་སོང་།



B1	ཁ་ mouth	ང་དགོང་དག་མ་ཉལ་གོང་ལ་ཁ་དང་སོ་འཆར་ཅན་འབྱུང་གི་ཡོད།
B2	ཞལ་ mouth, face (H)	སློ་པོ་ལགས་ཀྱི་ཞལ་ལ་ཆེམས་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག
B3	གདོང་པ་ face	སྤྱུ་དེ་ཆོའི་གདོང་པ་དམར་པོ་དམར་རྒྱུ་རེད་འདུག
B4	ཞལ་རས་ face (H)	ཞལ་རས་དཀར་གསལ་ལྷ་བ་ཟེར་ན་ག་རེ་ལབ་གི་ཡོད་རེད།
B6	ལག་པ་ hand	སྤྱ་གུ་འདིས་ལག་པ་གཡོན་པས་ཡི་གེ་འབྲི་གི་འདུག
B7	ཕྱག་ hand (H)	ནད་ཡམས་ཀྱི་དུས་ཆེད་ལ་ཕྱག་བཏང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད།
B8	རྒྱུ་པ་ foot	ཁེ་སང་རྒྱུ་པ་ཅེད་སློ་ལོ་ཅེས་ཅང་དེ་རིང་རྒྱུ་པ་ཏྲོག་ཅམ་ན་གི་འདུག
C1	ཞབས་ foot (H)	བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཞབས་ཀྱི་མཐེལ་ལ་འཁོར་ལོ་ཡོད་རེད།
C2	མིག་ eye	རྒྱ་གར་བྱ་མོ་དེ་ཆོའི་མིག་ཆེན་པོ་འདུག
C3	སྤྱན་ eye (H)	ངའི་པ་ལགས་དགུང་ལོ་མཐོན་པོ་ཡིན་ནའི་སྤྱན་གཉིས་ཀ་ཐང་པོ་ ཡོད་རེད།
C4	ཞ་མཆོག་ ear	ནང་སྤྱོད་མ་བྱས་ན་རྒན་ལགས་ཀྱིས་ཞ་མཆོག་འཐེན་གྱི་ཡིན་གསུངས་ སོང།



C4	སྒྲ་མཆོག་ ear (H)	སྒྲ་མཆོག་གི་རྒྱུ་ལྡན་གི་འདུག་སྒྲ་མཆོག་གིས་ཡག་པོ་གསུང་དགོས་ རེད།
C5	རུས་ཁོག་ bone	བྱི་དེས་རུས་ཁོག་ཟ་ཡག་གི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་སྒྲིང་རྒྱུ།
C6	བྲང་ཁོག་ chest	སྒྲ་པ་དེས་ངའི་གྲོགས་པོའི་བྲང་ཁོག་ལ་ན་ཆ་ཡོད་མེད་ལྟ་ཡག་གི་ ཆེད་དུ་སྒྲོག་དཔར་ཞིག་བརྒྱབ་སོང་།
C7	གྲོད་ཁོག་ stomach, belly (syn: གྲོད་པ་)	སྐར་པེན་མང་པོ་བཟས་ན་གྲོད་ཁོག་ལ་དཀའ་ངལ་བཟོ་གི་རེད།
C8	སྒྲོ་བ་ lungs	ལོ་གཞིན་གཞིན་དེ་ཆོས་ཐ་མག་མང་པོ་འཐེན་ནས་སོ་སོའི་སྒྲོ་བ་ལ་ ན་ཆ་བཟོ་གི་འདུག།
C9	ལུས་མོ་ knee	ལུག་འཆལ་དུས་ལུས་མོ་ས་ལ་འཇུག་དགོས་རེད། (བཅུགས།)
D1	ཆོགས་ joint(s)	གྲུམ་བུའི་ན་ཆ་ཡོད་ན་ཆོགས་ལ་བྱག་རྒྱག་གི་རེད།
D2	སྒླལ་པ་ back	ང་ཁྱེད་ཁྱེད་སྒླལ་ལ་ཨ་མས་སྒླལ་པར་འཁུར་གྱི་རེད།
D3	སྒྲ་ medicine, drugs	ཤལོང་ས་མཆོག་གིས་བོད་སྒྲ་ལ་ཡོད་ཆེས་ཆེན་པོ་གནང་གི་ཡོད་ རེད།



D4	རྩ་སྨན་ herbal medicine	བོད་སྨན་མང་ཆེ་བ་རྩ་སྨན་རེད།
D5	བོད་སྨན་ Tibetan medicine	རིན་ཆེན་རིལ་བྱ་ནི་བོད་སྨན་རྩ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།
D6	གསོལ་སྨན་ medicine (H)	གསོལ་སྨན་དུས་ཐོག་ལ་མཆོད་ན་པན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད་རེད།
D7	སྨན་ཁང་ hospital, clinic	གྲོང་གསེབ་ཁ་ཤས་ལ་དེང་སང་ཡང་སྨན་ཁང་ཡོད་མ་རེད།
D8	འཕྱོད་བསྟེན་ health, sanitation	པ་མ་རྒྱས་འཕྱོགས་གི་འཕྱོད་བསྟེན་ལ་སྤུ་གུས་དོ་སྤངས་བྱེད་ཡག་དེ་ གལ་ཆེན་པོ་རེད།
D9	རིལ་བྱ་ pills	སྨན་གྱི་རིལ་བྱ་དེ་ཆོ་གང་འདྲས་ཟ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་བྱེད་རང་གིས་ མཁྱེན་གྱི་ཡོད་པས།
E1	གསོ་བ་རིག་པ་ medicine (the subject / the study of)	གསོ་བ་རིག་པ་ནི་བོད་ཀྱི་སྨན་མང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་ཤིག་རེད།
E2	ན་ཆ་ sickness, disease (syn: རྟ་ད་)	དེང་སང་འཇམ་བྱ་སྤྱིང་ལ་ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེ་ན་ཆ་གསར་བ་མང་ཏུ་ འགོ་གི་འདུག
E3	སྤྱང་གཞི་ sickness, disease (H)	ང་ཚོའི་ཕྱི་ཕྱོད་ལགས་དེང་སང་སྤྱང་གཞི་ཕྱན་བྱ་བ་ཞེས་འདུག



E4	ནད་པ་ sick person, patient	བདེ་ལེགས་སྒྲན་ཁང་ནང་ལ་ནད་པ་མང་པོ་ཞེ་དྲགས་མི་འདུག
E5	བྲག་ pain	བྲག་བཅག་སྒྲན་བྱ་ཡག་མང་དྲགས་ན་ཕོ་བ་ལ་གནོད་ཀྱི་རེད།
E6	ཁྲག་ blood	མི་ཚང་མ་སོ་སོའི་ཁྲག་གི་སྡེ་ཚན་ཏྲ་གོ་ཡག་གལ་ཆེན་པོ་རེད་དཔེར་ ན་ངའི་ཁྲག་གི་སྡེ་ཚན་(A+)རེད།
E7	མཇོ་ནད་ leprosy	སྡོན་མ་སྦྱིད་གྲོང་ལ་མཇོ་ནད་བྱུང་དུས་མི་མང་པོ་གྲོངས་པ་རེད།
E8	བཤལ་ནད་ diarrhoea	ཕུ་གུ་དེ་ལ་བཤལ་ནད་ཕོག་ནས་གཟུགས་པོ་སྐམ་པོ་ཆགས་འདུག
E9	ལ་དུག་ altitude sickness, mountain sickness	ང་ས་མཐོ་པོ་ལ་བྱིན་ནས་ད་བར་དུ་ལ་དུག་ཕོག་སྤྱང་མེད། བྱིད་རང་ལ་ཕོག་སྤྱང་ཡོད་པས།
F1	མཆིན་པའི་ན་ཚ་ liver disease	ཆང་རག་མང་པོ་བཏུང་ན་མཆིན་པའི་ན་ཚ་ལས་སྤྲ་པོ་ན་གི་རེད།
F2	ཁྲག་ཤེད་ blood pressure	ངའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་པོ་ཡོད་པའི་མི་དེ་ཆོ་རྒྱུང་ཚ་པོ་ ཡོད་རེད་གསུངས་སྤྱང་ཡོད།
F3	མ་ wound, sore, injury	ཕུ་གུ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་ཆོ་ལ་མ་མང་པོ་བཟོ་གི་འདུག
ཨང་།	བྱ་ཚིག་	དཔེར་ན།



A1	སློ་རྒྱག་པ་ to cough (syn. སློ་ལངས་པ་) (ཐ་མི་དད་པ་)	བྱིད་རང་སློ་བ་སློ་པོ་ཡོད་ན་སློ་རྒྱག་གི་རེད་མ་ཟད་ཆར་དུས་སྐབས་ལ་མི་མང་ཆེ་བ་སློ་རྒྱག་ཡག་དེ་རྒྱན་ལྡན་ཡིན་ས་རེད།
A2	གྲོད་ཁོག་བཤལ་བ་ to have diarrhoea (ཐ་མི་དད་པ་)	གྲོད་ཁོག་མང་པོ་བཤལ་ན་གཟུགས་པོའི་ཚུ་ཆང་མ་རྒྱུགས་ནས་སློག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོང་སྲིད་གྱི་རེད།
A3	ན་བ་ to be sick, to be ill, to hurt, to ache (ཐ་མི་དད་པ་)	ལོ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་མི་མང་ཆེ་བ་རྟེན་པ་ན་བ་དང་རུས་ཆོགས་ན་བ་དང་སྟག་པར་དུ་རུས་མོ་ན་བ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་འདྲ།
A4	སྤྱང་བ་ to be sick, to be ill, to hurt, to ache (H) (ཐ་མི་དད་པ་)	བྱིད་རང་སྤྱང་གི་འདུག་ན་ངས་བྱིད་རང་ལ་བྱུག་རོགས་ཁྱས་ཆོག
A5	སྒྲུག་པ་སྒྲུགས་པ་ to vomit, throw up (ཐ་མི་དད་པ་)	མི་ཁ་ཤས་མོ་ཤི་ནང་ལ་འགོ་དུས་སྒྲུག་པ་མང་པོ་སྒྲུགས་གྱི་འདུག་ཡང་སྐབས་རེ་ཆང་རག་བདུང་དུགས་ན་སྒྲུག་པ་སྒྲུགས་གྱི་རེད།
A6	དྲག་པ་ to get better, to recover from a disease (ཐ་མི་དད་པ་)	ནད་པ་དེས་ཤེས་ཆེས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་བྱས་ཅང་ན་ཆ་ནས་མགྱོགས་པོ་དྲག་པ་རེད།
A7	དྲངས་པ་ to recover, to get better (H) (ཐ་མི་དད་པ་)	ངས་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་བཟས་ཅང་མགོ་ཡུར་འཁོར་ཡག་ཟིད་དེ་དྲངས་བཞག
A8	ཆ་བ་འཕར་བ་/འབར་བ་ to have a fever	དྲོག་དབྱིབས་ན་ཆ་ཡོད་ན་ཆ་བ་ཡང་འབར་གྱི་ཡོད་ས་རེད།



	(ཐ་མི་དད་པ་)	
A9	ཆམ་པ་རྒྱག་པ་ to have a cold, to have the flu (ཐ་མི་དད་པ་)	ཁེ་སང་ཆར་པའི་ནང་ལ་གོམ་པ་བརྒྱབ་ནས་བྱིན་ཅང་དེ་རིང་ཆམ་པ་ བརྒྱབ་འདུག
B1	ན་ཚ་ཕོག་པ་ to be struck by a disease, to get a disease (ཐ་མི་དད་པ་)	དེང་སང་ཡར་མར་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་དུས་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་ ན་ཚ་འདྲ་མི་འདྲ་ཕོག་གི་ཀྱི་རེད།
B2	ན་ཚ་འགོས་པ་ to be infected, to be contaminated by a disease (ཐ་མི་དད་པ་)	མི་གཟུགས་པོ་སློབ་པ་དེ་ཚོ་ལ་ན་ཚ་ག་རེ་ཡིན་ནའི་ལམ་སང་འགོས་སླ་ པོ་ཡོད་རེད།
B3	ཞེས་ཆེ་བསྟེན་པ་ to attend, to go and see a doctor(ཐ་དད་པ་)	ངས་ན་ཚ་ཁྱུང་ཁྱུང་དེ་ཚོ་ལ་སྤང་ཁྱུང་མ་བྱས་པར་ལམ་སང་ཞེས་ཆེ་ ལ་བསྟེན་གྱི་ཡོད།
B4	བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ to examine, to investigate, to analyze (ཐ་དད་པ་)	སྤང་ཁང་ཆེན་པོ་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཁག་མང་པོ་བྱེད་ས་ ཡོད་རེད།
B5	སྤྲོ་བཅོས་བྱེད་པ་ to give treatment, to treat, to cure (ཐ་དད་པ་)	ངའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་དུད་འགོ་ནད་པ་བདག་མེད་དེ་ཚོ་ལ་སྤྲོ་ བཅོས་མང་པོ་བྱེད་གྱི་རེད་གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོང་ཚོ་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱེད་ མཁན་ཡོད་མ་རེད་གསུངས་གྱི་རེད།
B6	ཁབ་རྒྱག་པ་ to give an injection (ཐ་དད་པ་)	སྤྲུ་གུ་ཁྱུང་ཁྱུང་དེ་ཚོ་ཁབ་རྒྱག་དུས་སྐད་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་ནས་ཏུ་གི་ འདུག



B7	ཁ་གཏང་བ་ to open one's mouth (ཐ་དད་པ་)	ཕྱ་གུ་མ་འབྱར་དེ་ཆོ་ལ་སྒྲན་སྒྲོད་དུས་ཁ་གཏང་ཡག་དཀའ་ལས་ཁག་ པོ་དཔེ་ཡོད་རེད།
B9	བྱག་རྒྱག་པ་ to hurt, to ache (ཐ་མི་དད་པ་)	ལ་དུག་པོ་ག་ན་སྒྱུག་པ་སྒྱུགས་པའི་མ་ཆད་མགོ་ལ་ཡང་བྱག་རྒྱག་གི་ ཡོད་ས་རེད།
B9	ངལ་གསོ་རྒྱག་པ་ to take a rest, to relax, to recover (ཐ་དད་པ་)	མི་ནད་པ་དེ་ཆོ་སྒྲོད་སྒྲོད་བྱས་ནས་ངལ་གསོ་རྒྱག་བརྒྱུག་དགོས་རེད།
C1	ཆག་པ་ to break, to be broken (invol.) (ཐ་མི་དད་པ་)	དམག་མི་ཁ་ཤས་ནམ་མཁའ་ནས་གནམ་མཆོང་རྒྱག་དུས་གཟུགས་ པོའི་རུས་ཁོག་ཆག་གི་ཡོད་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག
C2	གཞོད་པ་ to harm (ཐ་མི་དད་པ་)	ཐ་མག་མང་པོ་འཐེན་ན་སྒྲོ་ལ་གཞོད་གྱི་རེད།
C3	གཞོད་པ་བྱེད་པ་ to bring harm (ཐ་དད་པ་)	དུད་འགོ་མགོན་མེད་ཆོ་ལ་གཞོད་པ་མ་བྱེད་པར་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་ ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
C4	མས་པ་ to injure (ཐ་མི་དད་པ་)	གསར་འགོས་པས་ཁྱ་ལོག་གིས་མི་དང་དུད་འགོ་མང་པོ་མས་འདུག་ ཟེར་གྱི་འདུག
C5	མས་སྒྱུན་གཏོང་བ་ to injure (syn. མས་སྒྱུན་ འཕྲོག་པ་) (ཐ་དད་པ་) (ཐ་མི་དད་པ་)	བཙོན་ཁང་གི་བཙོན་པ་དེ་ཆོ་ལ་བཙོན་སྡང་བ་ཆོས་སྒྱུག་པོ་བཏང་ ནས་མས་སྒྱུན་གཏོང་གི་འདུག
ཨང་།	རྒྱན་ཆོག་དང་བྱ་བའི་རྒྱན་ཆོག Adjectives and Adverbs	དཔེར་ན།



A1	ལྗང་པོ་ heavy, severe	དེ་རིང་ག་རེ་མ་འགྲིག་ཡིན་ན་ངའི་གཟུགས་པོ་དེ་དཔེ་ལྗང་པོ་ཆོར་གྱི་ འདུག
A2	ཆ་བས་ཆེན་པོ་ severe, acute, serious, grave	ནད་པ་ཆ་བས་ཆེན་པོ་མ་ཆག་བར་དུ་ནང་ལ་ཉར་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད།
A3	ཁ་ཏྲིག་ bitter	ཆལ་ཁ་ཏྲིག་བཟས་ན་མཁྲིས་པའི་ན་ཆ་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་པ་འདྲ།
A4	དྲོད་འཇམ་ warm, lukewarm	ཞེམ་ཆེ་ལགས་གྱིས་བོད་སྤྲན་དེ་ཆོ་རྒྱ་དྲོད་འཇམ་མཉམ་དུ་བ་དགོས་ རེད་གསུངས་སོང་།
A5	སྤྱག་ཅག་ bad, ugly, tough (also spelled: སྤྱག་ཆག)	སྤྲན་ཁང་ཆེན་པོ་ཁ་ཤས་ནང་གི་སྤྲན་ཞབས་པ་དང་ཞེམ་ཆེ་དེ་ཆོ་ དཔེ་སྤྱག་ཅག་ཡོད་རེད།
A6	མཐོ་པོ་ high	བྱིད་རང་གོ་གནས་ག་ཆོད་མཐོ་པོ་ཡིན་ན་ཡང་མི་གཞན་ལ་སྤང་རྒྱུ་ བྱས་ན་སྤྱོད་པ་ཡག་པོ་མ་རེད།
A7	དམའ་པོ་ low	ས་མཐོ་པོ་ལ་སྤྱོད་མཁན་གྱི་མི་དེ་ཆོ་ས་དམའ་པོ་ལ་སྤྱོད་དུས་གཟབ་ གཟབ་མ་བྱས་ན་ཆོ་བའི་ན་ཆོན་གི་རེད།
A8	བརྩུང་ཆེན་པོ་ nutritious	ག་དུས་ཡིན་ན་ཡང་ཁ་ལག་སོས་པ་དང་བརྩུང་ཆེན་པོ་བ་ཡག་དེ་ འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག