



| གཟའ་འཁོར་<br>གཅིག<br>One week | གཟའ་ལྷ་བ།                                      | གཟའ་མིག་དམར།    | གཟའ་ལྷག་པ།   | གཟའ་ལུ་སྤ།          | གཟའ་པ་སངས།      | གཟའ་མཇུག་པ།        | གཟའ་ཉི་མ།     |
|-------------------------------|--|-----------------|--|---------------------|-----------------|--------------------|---------------|
|                               | Moon<br>Monday                                 | Mars<br>Tuesday | Mercury<br>Wednesday   | Jupiter<br>Thursday | Venus<br>Friday | Saturn<br>Saturday | Sun<br>Sunday |
| མང་།                          | མིང་ཆོག<br>Nouns                               |                 | Example Sentences  |                     |                 |                    |               |
| A1                            | གཟའ་མཇུག = weekend,<br>གཟའ་མཇུག་པ་དང་གཟའ་ཉི་མ། |                 | ང་གཟའ་མཇུག་ལ་སྤྱིད་པོ་བྱུང་།   |                     |                 |                    |               |
| A2                            | གཟའ་ཉི་མ། = Sunday                             |                 | གཟའ་ཉི་མ་(ལ་)དཔེ་སྤྱིད་པོ་བྱུང་། ཉ་དཔེ་མི་སྤྱིད་པོའི་སྤྱིད་པོ་བྱུང་། ། |                     |                 |                    |               |
| A3                            | གཟའ་མཇུག་པ། = Saturday                         |                 | གཟའ་མཇུག་པ་ལ་ཐུགས་སྤྱོད་སྤྱིད་པོ་ཞེ་དུག་བྱུང་སོང་།                     |                     |                 |                    |               |
| A4                            | གྲུང་སང་། = vacation, break                    |                 | སང་ཉིན་གྲུང་སང་རེད་པས།   |                     |                 |                    |               |
| A5                            | གནས་མཇུག་པ། = pilgrimage                       |                 | ང་ཚོ་གནས་མཇུག་པ་འགྲོ་གི་ཡིན།   |                     |                 |                    |               |
| A6                            | གསུང་ཆོས། = teaching<br>(religious)            |                 | གསུང་ཆོས་ཡག་པོ་ཉན་རྟགས་གནང་།   |                     |                 |                    |               |
| A7                            | སྒྲོ་སྐད་ཁང་། = theatre                        |                 | མེག་ལོ་ཌ་McLeodལ་སྒྲོ་སྐད་ཁང་ཡོད་རེད།                                  |                     |                 |                    |               |
| A8                            | གཅན་གཟན་ཁང་། = zoo (syn:<br>སྤྱན་གཟིགས་ཁང་)    |                 | གཅན་གཟན་ཁང་ལ་སེམས་ཅན་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད། དུད་འགྲོ་                     |                     |                 |                    |               |
| B1                            | སྒྲོ་སྐད་ཁང་། = cinema,<br>movie hall          |                 | ང་ནང་མི་མཉམ་དུ་སྒྲོ་སྐད་ཁང་ལ་བྱིན་པ་ཡིན།                               |                     |                 |                    |               |
| B2                            | འགྲེམས་སྤྱོད་ཁང་། = museum                     |                 | ང་ཚོ་འགྲེམས་སྤྱོད་ཁང་ལ་བྱིན་མེད།                                       |                     |                 |                    |               |
| B3                            | ཐུགས་སྤྱོད། = party                            |                 | ཁྱེད་རང་ཐུགས་སྤྱོད་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།                                    |                     |                 |                    |               |
| B4                            | སྤྱི་སྐད་ཐུགས་སྤྱོད། = birthday<br>party       |                 | ཁྱེད་ནམ་ཚེ་ཆང་མ་ངའི་སྤྱི་སྐད་ཐུགས་སྤྱོད་ལ་ཕེབས་རྟགས་གནང་།              |                     |                 |                    |               |



|     |   |   |
|-----|---|---|
| B6  | ཨ་རག = alcohol<br>ཆང་ཨ་རག                                 | ཨ་རག་ལ་རིགས་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་རེད།                                 |
| B7  | དུས་ཚོད་སྤོང་བ། = free time,<br>leisure                   | དུས་ཚོད་སྤོང་བ་ལ་སྤོང་སྤོང་བྱེད་དགོས་(རེད)།                           |
| B8  | ཡུལ་སྐོར་སློབ་འཆས། =<br>sightseeing                       | ང་ཁ་སང་ང་རང་གི་འཛིན་གྲུ་གཅིག་པ་མཉམ་དུ་ཡུལ་སྐོར་སློབ་འཆས་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། |
|     | <b>བྱ་ཆེག</b><br><b>Verbs</b>                             |   |
| A1  | རི་འཛིན་པ། = to climb, to<br>hike, to go to the mountains | མཚམས་མཚམས་ལ་ང་རི་འཛིན་གར་འགྲོ་གི་ཡོད།                                 |
| A2  | ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་པ། = to dance                                | སྒྲོལ་མ་ལགས་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་ཡག་ལ་དགའ་པོ་ཞེ་དགས་ཡོད་རེད།                  |
| A3  | གཞས་གཏོང་བ། = to play a<br>song                           | ང་གཞས་གཏོང་ཡག་ལ་དགའ་པོ་ཞེ་དགས་ཡོད།                                    |
| A4  | རོགས་པ་བྱེད་པ། = to help,<br>assist                       | བྱེད་རང་གིས་ངའི་འཛིན་གྲུ་གཅིག་པ་ཆོ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རོགས་གནང་།           |
| A5  | ཐ་མག་འཐེན་པ། = to smoke<br>cigarettes                     | ང་ཐ་མག་འཐེན་གྱི་མེད།  |
| A6  | ར་བཟེ་བ། = to get drunk, to<br>become intoxicated         | ཁ་སང་དོན་གྲུབ་ལགས་ར་བཟེ་སོང་།   |
| A7  | ངལ་གསོ་རྒྱག་པ། = to relax, to<br>take a rest, to recover  | བྱེད་རང་ངལ་གསོ་ཡག་པོ་རྒྱག་རོགས་གནང་།                                  |
| A8  | སྒྲིང་ག་གཏོང་བ། = to have a<br>picnic (ཐ་དད་པ།)           | གཟའ་མཇུག་ལ་བྱེད་རང་ཆོ་སྒྲིང་ག་བཏང་པ་ཡིན་པས།                           |
| A9  | ཉམས་ལེན་བྱེད་པ། = to practice<br>(in a religious sense)   | ཆོས་ཤེས་ན་ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་རེད།                                |
| A10 | ཕྱག་འཆལ་བ། = to do<br>prostrations                        | ང་དགོན་པ་ལ་འགྲོ་དུས་ངས་ཕྱག་གསུམ་འཆལ་པ་ཡིན།                            |



|     |  |  |
|-----|--|--|
| A11 | ཅེད་མོ་ཅེ་བ། = to play   | ང་ཅེད་མོ་མང་པོ་ཅེ་ཡག་ལ་དགའ་བོ་ཡོད།                         |
| B1  | ཆོབ་སློང་བ། = to make jokes<br>(ཐ་དད་བ།)   | ཞུན་ལགས་ཀྱིས་ཆོབ་མང་པོ་སློང་གི་འདུག                        |
| B2  | གད་མོ་ཤོར་བ། གད་མོ་གད་བ་<br>(ཐ་མི་དད་བ།) = to laugh                              | མི་གཅིག་གིས་ཆོབ་མང་པོ་བསྐྱངས་ན་མི་ཆོ་གད་མོ་ཤོར་གྱི་རེད།    |
| B3  | འཁྱུང་འཁྱུང་ལ་འགྲོ་བ། = to<br>stroll around, to go for a<br>walk (syn: འཆམ་འཆམ་) | ང་དེ་རིང་ཞོགས་གས་འཁྱུང་འཁྱུང་ལ་ཕྱིན་མེད།                   |
| B4  | ནང་ལས་བྱེད་བ། = to do<br>housework, household work                               | ང་ནང་(ལ) ལས་(ཀ)བྱས་ནས་ནང་ལ་བསྐྱད་པ་ཡིན།                    |
| B5  | སྡོད་སྡོད་བྱེད་བ། = to relax སྡོད་<br>སྡོད་བྱས་ནས་བསྐྱད་བ།                       | བྱིད་ནམ་ཆོ་ནང་ལ་སྡོད་སྡོད་བྱས་ནས་བཞུགས་རོགས་གནང་།          |
| B6  | བརྟན་འཕྲིན་ལྟ་བ། = to watch<br>television  | ང་བརྟན་འཕྲིན་ལྟ་ཡག་ལ་དགའ་བོ་མེད།                           |
| B7  | ལྟ་མོ་ལྟ་བ། = to watch a<br>movie, film<br>སྟོག་བརྟན་ལྟ་བ།                       | ངའི་སྟོགས་མོ་ལྟ་མོ་ལྟ་ཡག་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་རེད།                 |
| B8  | དྲ་རྒྱ་སྟོག་བ། = to surf the<br>internet   | ང་དྲ་རྒྱ་སྟོག་ཡག་ལ་དགའ་བོ་ཞེ་དྲག་མེད།                      |
| C1  | ཉོ་ཆ་རྒྱག་བ། = to shop   | གཟའ་སྟེན་བ་ལ་ངའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་བྲོམ་ནས་ཉོ་ཆ་བརྒྱབ་སོང་།     |
| C2  | རྒྱལ་རྒྱག་བ། = རྒྱ་རྒྱལ་རྒྱག་བ། =<br>to swim                                     | བརྟན་འཛིན་ལགས་ཀྱིས་གཙང་པོའི་ནང་ལ་རྒྱལ་བརྒྱབ་སོང་།          |
| C3  | རོགས་བ་ཐུག་གར་འགྲོ་བ། = to go<br>meet a friend                                   | བྱིད་རང་གཟའ་ཉི་མ་ལ་བྱིད་རང་གི་རོགས་བ་ཐུག་གར་ཕྱིན་པ་ཡིན་པས། |
| C4  | བྱི་བོ་ཆགས་བ། = to be late, to<br>arrive late                                    | ཁ་སང་ཐུགས་སྡོད་བྱི་བོ་ཆགས་སོང་།                            |
| C5  | འཕྲོ་བརྟག་གཏོང་བ། = to waste,<br>to not use wisely, to spoil                     | ངས་གུང་སེང་གི་སྐབས་ལ་དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྟག་བཏང་མེད།            |



|    |   |   |
|----|---|---|
| C6 | དུས་ཚོད་རག་པ། = to get time                     | ཁ་སང་དགུང་ཆས་ལ་ཕྱིན་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་ལ་དུས་ཚོད་རག་མ་སོང་།   |
|    | <b>རྒྱན་ཚིག་</b><br><b>Adjectives</b>           |   |
| A1 | ཁ་སང་། / ཁེ་ས་ = yesterday                      | ཁ་སང་བྱིད་རང་གཉིས་ག་རེ་གནང་པ་ཡིན།   |
| A2 | ཐོན་མ། = before, earlier, previous              | ཐོན་མ་དང་དང་གི་ལུང་པ་ལ་བསྐྱད་དུས་དང་དང་གི་ཕྱ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་མཉམ་དུ་བསྐྱད་པ་ཡིན།                         |
| A3 | བདུན་ཕྲག་ཐོན་མ། = last week                     | བྱིད་རང་བདུན་ཕྲག་ཐོན་མར་སློབ་གར་ལ་ཕེབས་མེད་པས།  |
| A4 | ཐེངས་(མ)གཅིག་ = one time, once                  | ང་བོད་ལ་ཐེངས་གཅིག་འགོ་ཁྱོད་།  |
| A5 | ཕྱི་ལོགས། = outside                             | དེ་རིང་ང་ཚོའི་འཛིན་གྱི་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཚགས་པ་ཡིན།  |
| A6 | ཉེད་མོ་ཆེན་པོ། = pleasant to see, nice to watch | སློག་བརྟན་འདི་ཉེད་མོ་ཆེན་པོ་ཞེས་ཅིག་འདུག  |
| A7 | གང་ཡིན་ཟེར་ན། = because                         | ང་ཁ་སང་ཁོང་གིས་གསུང་པའི་བཀའ་མོལ་དེ་ལ་མཁུ་བོ་ཞེས་པ་ལྟར་། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོང་གིས་གསུང་པ་ཚང་མ་ དྲང་བདེན་རེད། |