

ལྷོ་ཚན་ཀ་པོེ་ མ་མངོན་པའི་ འབྲེང་འབེབས་ལས།

1 འོག་གི་ འབྲེང་འབེབས་ ལྷོགས་སྟེ་ གྲི་བ་རྩུའི་ ལན་ བྲི་ 10

སྐུམ་རྟལ་ལབ་ན་ ང་ཅག་ལོ་ ལབ་སྐྱངས་ དང་ བྲི་སྐྱངས་ཀྱི་ བྲི་མས་ལུགས་ ལྷོན་སྟེ་ བྲིན་  
མཐའ་ ལམ་སྟོན་བོ་ འདྲ་བོ་ ཡིན། སྐུམ་རྟལ་ཀྱིས་ མོ་མའི་ ལྷན་ཀྱི་ ཚོགས་ དང་ ཚོགས་ ཡོ་འདྲི་  
རྩུའི་ བཟོ་བཀོད་ དང་ བེད་སྟོད་ བྲི་སྐྱངས་ཀྱི་ རིག་གོ་ ལྷོན་སྟེ་ བྲིན་དོ་ ཡིན། ཡོ་འདྲིས་ ཡིན་  
ཅང་ སྐུམ་རྟལ་ ཡིན་ཅིག་ མན་ཅིག་ ཤེས་ དགོས། སྐུམ་རྟལ་ མ་ཤེས་ན་ དག་ཆ་ མི་ཤེས།  
དག་ཆ་ མ་ཤེས་ན་ བྲི་ རེ་ཅོ་གིས་ ཁ་ ལབ་པོ་ དང་ ལྷན་པར་ མེད།

- ཀ་ སྐུམ་རྟལ་ ལབ་མཐའ་ གན་ ཡིན་ནམ་?
- ཁ་ ང་ཅའི་ ལམ་སྟོན་བོ་ ཀ་ ཡིན་ནམ་?
- ག་ ང་ཅག་གིས་ སྐུམ་རྟལ་ ཤེས་ དགོས་ཀམ་ ཤེས་ མི་དགོས་?
- ང་ སྐུམ་རྟལ་ཀྱིས་ ང་ཅག་ལོ་ རིག་གོ་ ག་ལྷོམ་ ལྷོན་སྟེ་ བྲིན་དོ་ ཡིན་ནམ་?
- ཅ་ དག་ཆ་ མ་ཤེས་ན་ ལྷན་པར་ གན་ དང་ མེད་

ལྷོ་ཚན་ཁ་པོེ་ བྲི་རྩོམ་ལས།

2 འགོ་བརྗོད་ལས་ གཅིག་ལོ་ ཚོགས་ 100 ཡོད་པའི་ བྲི་རྩོམ་ བྲི་ 10

- ཀ་ མཐའ་ལོའང་ གཅོད་སྐྱོ་ བཟོ་སྟེ་ བཞག་ དགོས་པའི་ ལྷོད།
- ཁ་ རི་དུགས་ སེམས་ཅན་རྩུའི་ ལྷན་སྟོབས་ བྲིས་ དགོས་པའི་ ལྷོད།

༣ འོག་གི་ དབྱིན་རི་ འཕྲེང་འབེབས་ ལྷོ་སྐད་ན་ འགྲུང་སྡི་ བྲི་

༠༧

### Smoking

A bad habit is often harmful but not every bad habit is as harmful as smoking. Besides being expensive smoking does injury to one's health. A smoker gets nothing but smoke for his money. in the long run he may get something worse-a dreadful disease called lung cancer. But habit, they say, is second nature; most smokers remain smokers for life. And even when they know that smoking can cause disease or even early death, they continue smoking. Can anything be more unreasonable than that?

སྡི་ཚན་ག་པོ་ ལྷོ་སྐད་ལས་མཁན་གྱི་ལས་ཁུངས་

༤ འོག་གི་ དྲི་བ་རྩུ་ལས་ གང་རུང་ བཞི་ལོ་ ལན་ བྲི་

༠༨

ག་ ལྷོ་སྐད་ལས་མཁན་གྱི་ དབྱིན་གཞི་ ཡོད་ གན་གན་ ཡིན་ བྲི།  
ཁ་ ལྷོ་སྐད་ལས་མཁན་གྱི་ ཡན་ལག་ བརྒྱད་ གན་གན་ ཡིན་ རེ་བཞིན་ བྲི།  
ག་ མིང་ཚབ་ ལབ་ན་ གན་ ཡིན་ དཔེར་བརྗོད་ བཅས་ བྲི།  
མ་ མོ་ མ་ཞིང་གི་ དཔེར་བརྗོད་ བཞོ་སྡི་ བྲི།  
ང་ ལྷོ་སྐད་ ལབ་ན་ གན་ གོ་ དཔེར་བརྗོད་ བཅས་ བྲི།

༥ འོག་གི་ དབེ་གང་ལས་མཁན་གྱི་ ཚིག་སྐྱབ་ རེ་རེ་ བཞོ་ :

༠༩

ག་ འདྲེ་ འཇུག་གོ། ཁ་ མགོ་ བཅོམ་བོ།  
ག་ མིག་གསེར་ བལྟ་བོ། ང་ མིག་ འཚོག་གོ།

༦ འོག་གི་ ཐབས་སྐད་ ཞེ་ས་ན་ བྲི་

༡༠

ང་ཐང་། གོ་ལག། གཞུགས། ཕྱི།

སྡེ་ཚེན་ང་པོེ་      ཚེག་ལྷུག་ལས།

༧      ཚེག་ལྷུག་གི་ གྲི་བ་ལས་ གང་འུང་ བཞི་ལོ་ ལན་ བྲིེ་

༡༤

ག་      ལྷ་བབས་ ཏུས་ཚེན་ བམ་ བསྐྱེད་དོ་ ལྷ་ཚེས་ བཅས་ བྲི།  
 ཁ་      ལྷ་བབས་ ཏུས་ཚེན་ ལབ་ དགོས་པའི་ རྒྱ་མཚོན་ གན་ ཞིན་ བྲི།  
 ག་      མཐུན་སྤྱི་ལ་ལས་ ང་ཅག་གིས་ སྐབ་བྱ་ གན་ ཐོབ་པའི་ རྫོང་ བྲི།  
 ང་      སྐབ་སྐབ་ དང་ སྤིན་བྱས་ཀྱི་ རྫོང་ལོ་ གན་ ཤེས་པོ་ བྲི།  
 ཅ་      རྒྱལ་པོ་ ལྷ་ངན་ མིང་གི་ རྫོང་ལོ་ ངང་གི་ བསམ་འཆར་ལྷུང་ བྲི།

ཚེགས་བཅད་ལས་

༨      འོག་གི་ ཚེགས་བཅད་ལས་ གཅིག་གི་ འགྲེལ་བཤད་ བྲིེ་

༡༥

ག་      མཁས་པོ་ ངང་གི་ ལྷལ་བས་ གྱུང་  
          ལྷལ་ཁམས་ གཞན་དུ་ མཚོད་པོ་ ཐོབ།  
          རོར་བུ་ གཞན་དུ་ བྲིན་པོ་ ཅམ་  
          རྒྱ་མཚོའི་ སྤིང་དུ་ ག་ལ་ བྲིན།

ཁ་      ཐབས་ལོ་ མཁས་ན་ ཚེན་པོ་ ཡང་  
          བྲན་དུ་ བགོལ་བ་ ག་ལོ་ དགལ།  
          མཁའ་མྱིང་ མཐུ་ཅུལ་ ཚེན་ ཡང་  
          གོས་སེར་ ཅན་གྱིས་ གཞོན་བར་ འགྲུ།

༩      འོག་གི་ ཚེགས་བཅད་ལས་ གསུམ་གྱི་ ལན་ བྲིེ་

༡༦

ག་      ཤེས་བྱ་ རིག་གོ་ མཁས་པོ་ལོ་ ལྷལ་ཁམས་ གཞན་ན་ གན་ ཐོབ་?  
 ཁ་      ཚེག་བཅད་ གཅིག་ན་ ཚེག་རྐང་ ག་ཚོད་ ཐོན་?  
 ག་      ཚེག་བཅད་ ལབ་ན་ གན་ གོ་གམ་?  
 ང་      ཐབས་ལོ་ མཁས་ན་ ང་ཅག་གིས་ གན་ཡང་ འུས་ ཚུགས་གམ་?

༡༠ རང་གིས་ གདམ་ག་ རྒྱབས་སྟེ་ སྲི་

༠༥

ག་ ལེགས་བཤད་ མཁུན་མཁན་ལོ་ ལབ། (ར་བཟི་པོ། མཁས་པོ། ལྷན་པོ། )  
ལ་ ལེགས་བཤད་ མཁུན་མཁན་ཚུ་ ཐོན། (མཉམ་ལུང་། བཅོས་ངན། ཞན་པོ། )

ལ་སྐོར་ དེབ་ལས་

༡༡ ཐ་མ་ཁའི་ ཉེས་དམིགས་ལས་ བཞི་ལོ་ ལན་ སྲི་

༡༢

ག་ ཐ་མ་ཁ་ ཡང་ན་ ཉང་ལུ་ འཕུང་ཤད་ ལེགས་ཀམ་ མི་ལེགས་ སྲི།  
ལ་ ཉང་ལུ་ འཕུང་ན་ ང་ཅག་ལོ་ གན་ ཐོན་བའི་ སྐོར་ སྲི།  
ག་ ཉང་ལུ་ འཕུང་མཁན་ མི་ ཡ་རབས་ ཡིན་ནམ་ མ་རབས་ ཡིན། སྲི།  
ང་ ཉང་ལུ་ བདུད་ཟས་ ཡིན་ནམ་ ལྷ་ཟས་ ཡིན། སྲི།