

ཕ་མེས་ཀྱི་བླ་མ་གྱི་སྐུ་འཕྲུལ་  
རྒྱུ་ལྡན་གྱི་སྐུ་འཕྲུལ་

# དམར་རིམ་ཨ་རིའི་དབྱིན་ཁི་ལྷོ་པ་དེ་བ།

ལྷ་དཀར་མ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུང་ཁང་།

# དམའ་རིམ་ཨ་རིའི་དབྱིན་ཇི་སློབ་དེབ།

---

Active

American

English

(སྟད་ཆ།)

ལའི་ཉི་ཤུང་གིས་བཅུ་མས།

རོ་རྩེ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་བསྐྱར།

མི་རིགས་དབུ་ཆུན་ཁང་།

༡༡། ཡ་རིའི་ཉེའུ་ཡོག་ཀུན་པན་ཐེབས་ཙ་ཚོགས་པས་ཡན་སྐྱར་ཏེ་  
དཔེ་སྐྱོན་བྱས།

**图书在版编目(CIP)数据**

初级美国英语教程/赖世雄编著;多杰扎西译. - 北京:民族出版社,2002.7  
ISBN 7-105-05120-5

I.初... II.①赖...②多... III.英语,美国-教材 IV.H31

中国版本图书馆 CIP数据核字(2002)第 048726 号

**民族出版社出版发行**

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:30.85

印数:0001-5000 定价:46.00 元

---

该书如有印装质量问题,请与本社藏文发行科联系退换  
联系电话:(010)64234411 转 6509,6510

ཚུམ་སྤྱི་ལ་འགན་འཁུར་པ།      ཉ་རྟོ།  
责 任 编 辑：      达多  
མཛེས་རིས་རྒྱས་འགོད་པ།      ཀམ་རྟོ་རྩེ་ཆོ་རིང་།  
装 帧 设 计：      吾 要

དམའ་རིམ་ཨ་རིའི་དབྱིན་རི་སྒྲིབ་དེབ།

\*

ལའེ་ཉི་ཞུང་གིས་བཙམས།  
རྟོ་རྩེ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་བསྐྱར།

\*

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་ཞིང་འགྲེམ་སྤེལ་བྱས།  
(པེ་ཅིན་རྟོ་མིང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།    སྤྱང་ཨང་100013)

<http://www.e56.com.cn>

ཏི་ཞིན་པར་ཁང་གིས་པར་བཏབ།

2002ལོའི་ཟླ་7པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།

2002ལོའི་ཟླ་7པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐངས་དང་པོ་བསྐྱབ།

དེབ་ཆད། 850×1168mm 1/32      དཔར་ཤོག 30.85

དཔར་གྲངས། 0001 - 5000      རིན་གོང་སྒོར་46.00ཡིན།

## སྒྲུང་གཞི།

དག་ཡིག་སྒྲུང་འཇིག་རྒྱ་དང་བརྒྱ་སྒྲུང་ཁོར་ཏུ་རྒྱུད་པ་ཕྱེད་རྒྱ་ནི་དབྱིན་  
 རིའི་སྒྲུང་ལ་འབྲུག་པའི་མྱེ་མིག་ཉག་ཅིག་རེད། དག་ཡིག་དང་བརྒྱ་སྒྲུང་སྒྲུང་ན་  
 དབྱིན་རིའི་ཚུལ་ཡིག་འཛོར་ཆེན་སྒྲིག་དགོས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རང་རེ་ཡུང་  
 སོ་བཅས་དབྱིན་རིའི་སྒྲུང་ཏུ་ས་ཉ་སྒྲིག་དང་བརྒྱ་སྒྲུང་ཐ་དང་ཏུ་ཕྱེ་ནས་གཞུང་དང་  
 དཔེར་བརྒྱུད་སྒྲུང་རྒྱུད་ཕྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཚུལ་ཡིག་སྒྲིག་པའི་ཏུ་ས་ཉ་  
 རྒྱུང་ས་པའི་བརྒྱ་སྒྲུང་གིས་སྒྲིག་དངོས་ལ་སོ་མེ་ཆོད་པ་ཉུར་རྒྱུར་འོར་གི་ཡོད།  
 དེ་བཞིན་ང་ཚོས་དཀའ་ཆོག་ས་ཏུ་མས་ཆོག་མཛོད་ལ་ལག་ཉོབ་བྱས་ཏེ་མིང་རེ་  
 རེའི་མོ་དོན་རྟོགས་པར་བྱས་ན་ཡང་ཚུལ་གྱི་སོ་དོན་དབྱིན་ཕྱིན་པ་ཞིག་སོ་སྒྲུབ་  
 གྱི་མེད། དེའི་དབང་གིས་དང་ཐོག་རབ་ཏུ་བརྒྱས་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་སྒྲུང་གི་སྒྲུབ་  
 དེ་རིམ་གྱིས་ཉམས་འཁྱོག་གི་ཡོད་པ་དང་། ཐ་ན་དབྱུག་འཛོག་གི་ཡོད།

སྒྲིག་པ་པོ་ནམས་ལ་དབྱིན་རིའི་སྒྲུང་པའི་ཡིད་བརྟན་སྒྲུང་སྒྲུང་དང་དབྱིན་  
 རིའི་རྒྱང་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་འདིར་སྒྲུང་ཁོ་པོས་དབྱིན་རིའི་རྒྱང་སྒྲིག་སྒྲུབ་དེ་བ་  
 འདི་ཚུལ་སྒྲིག་བྱས་པ་ལགས།

སྒྲུབ་དེ་བ་འདིའི་བྱུང་ཆོས་གཤམ་གསལ།

གཅིག་ ཉ་སྒྲིག་དང་བརྒྱ་སྒྲུང་རྒྱུད་ཏུ་སྒྲུབ་པ། སྒྲུབ་ཆོན་རེ་རེ་ཆོང་མ་བརྒྱ་  
 རྒྱུད་དཀའ་གནད་ལ་གཞིགས་ཏེ་བྲིས་པ་ཡིན་ལ། སྒྲུབ་ནས་དཀའ་  
 བར་རིམ་གྱིས་འབྲུག་པས་སྒྲིག་པ་པོས་བརྒྱུད་ཉིད་ཉུང་པས་བརྒྱན་གྱིས་  
 བེད་སྒྲུང་ཕྱེད་བྱུང་ནས་ནམ་དབྱེ་དབྱེ་ཞིབ་ཕྱེད་པའི་རྒྱས་པ་མཛོར་  
 འདེགས་གཏོར་བྱུབ།

གཉིས་པ། ཁ་བརྒྱ་འཛོལ་དངོས་དང་རྒྱུར་བ། སྒྲུབ་ཆོན་རེ་རེའི་གནད་ཆེ་  
 བའི་དཔེར་བརྒྱུད་ལ་གཞིགས་ཏེ་སྒྲུང་སྒྲུང་ཆེ་བའི་ཁ་བརྒྱ་བྲིས་ཡོད་  
 པས། སྒྲིག་པ་པོས་རིགས་བརྒྱེས་ཏེ་སོ་བ་ལེན་བྱུང་པས་མི་ཆོད་ཁ་

བརྟེན་ཅུས་པ་གསུམ་རྒྱུད་བྱེད་ཀྱི་ལ།

གསུམ། མིང་ལ་དཔེར་བརྗོད་བཞུགས་པ། སློབ་ཚན་དེ་དེའི་མིང་ཆོག་དང་  
ཆོག་རྒྱུད་ཚང་མ་དཔེར་བརྗོད་དང་འབྲེལ་ནས་འབྲེལ་བ་བརྒྱབ་ཡོད་  
པས་སློག་པ་པོས་གོ་སླ་ཞིང་རྒྱུད་བདེ་ལ། དཔེར་བརྗོད་ལ་བརྟེན་  
ནས་གང་དེ་དག་གི་གོ་དོན་དང་འབྲུག་ཚུལ་རྟོགས་ཐུག་པ།

དེ་ཡང་འབྲེལ་བ་ཤད་ཞིབ་ཅིང་སྤྲོ་བས་ན་སློབ་དེབ་འདི་རང་རྒྱུད་ཁོ་ནར་  
བརྟེན་པས་ཀྱང་གོ་བ་ལོན་ཐུག་པ། དེ་ལྟར་ཀྱང་ར་ཆོས་རྒྱུད་སློག་སློབ་བྱིད་ཀྱི་  
ལམ་ནས་འདིའི་དཔྱད་སྟེན་དོན་རྒྱས་པར་བྱིད་དེ་སློག་པ་པོ་ནམས་པའི་དབྱིན་རིའི་  
ཤེས་བྱ་རྒྱ་རྒྱུད་གཏོར་རྒྱུར་སློང་།

ར་ཆོའི་རྒྱུད་སློག་སློབ་བྱིད་ལ་གཤམ་གསལ་གྱི་བྱུང་ཆོས་གཉིས་ལྡན་ཡོད་དེ།

གཅིག་ཡ་ཤིའི་སྐད་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པ། སློབ་ཚན་དེ་དེའི་ཁ་བརྟེན་  
ཚང་མ་ཡ་ཤི་བའི་དགོ་ཀན་གྱིས་སློག་པ་དང་། ཁོ་ཐོས་འབྲེལ་བ་ཤད་  
བྱེད། དེ་ཡང་ཁོ་ཐོས་སྟོན་ཆད་ཡ་ཤིར་ལོ་རོ་མར་པོར་སློབ་རྒྱུད་བྱས་  
རྒྱུར་ཞིང་སྤྱི་དག་ཆ་ལ་གཅིག་སྟེན་འཛིན་བྱས་པས། མིང་ལ་ལའི་སྤྱི་  
འདོན་ཚུལ་གྱི་དཀའ་གནད་དང་ཡོ་བསྟར་གི་བླ་བས་ཤེས་བཅས་པ་སྟོན་  
ཐུག་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

གཉིས། འབྲེལ་བ་ཤད་སློབ་རྒྱུད་དོན་པ། ར་ཆོའི་སློབ་བྱིད་བྱེད་ལྟར་ས་ཏ་ཅང་  
སྟོན་པོ་ཡོད་པས་ཉན་པ་པོ་དང་སློག་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་བག་ཡངས་རང་  
དབྱིན་རི་རྒྱུད་ཐུབ་པེས་ཡིན་པ་དང་སློབ་རྒྱུད་གི་སློབ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ཐུབ་  
པེས་ཡིན།

གཞན་ཡང་སློབ་དེབ་འདིར་སྟོན་ཞིང་འཛེབས་པའི་དབྱིན་རིའི་སྤྱི་  
དབྱངས་བརྒྱུད་བཞུགས་ཡོད་པ་ཚང་མ་སློབ་ཚན་གྱི་བརྟེན་དཀའ་གནད་ལ་  
དམིགས་ཏེ་བདམས་པ་ཡིན། སྤྱི་དབྱངས་འདི་ཆོ་ཚང་མ་ལོ་རབས་ཐུག་བརྒྱུ་  
པའི་དུས་ཀྱི་སྤྱི་དབྱངས་སྐད་གསལ་ཅན་རྒྱུད་རྒྱུད་ཡིན་ལ། སྤྱི་ཆོག་ལ་གོ་བདེ་  
བའི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་ཡོད། སྤྱི་དབྱངས་གི་ལོ་ཆེན་འདི་ནི་ཁོ་ཙོ་དང་ཁྱང་ཁྱོན་

ཐེང་ན་མ་འབྲེལ་དཔྱིན་རི་དུས་དེབ་ཁང་གི་ཚཱ་ཁྱིག་པ་ཁྱིན་སྟུན་ཏུ་དང་ཁོ་  
 བོའི་སྐྱབ་མ་ཅང་གོང་ཙེ་ཡིས་བཞོད་སྟེ་ཕྱིན་ཕྱིད་རྒྱ་ཡིན། ཁོ་ཙེ་སྐྱོན་ཆད་རྩལ་  
 མ་ཆོགས་པ་སྟེ་འཛུགས་བྱས་ཏེ་དཔྱིན་རི་ལྷ་དབྱངས་ལེན་ཚུང་ལ། ལྷ་  
 དབྱངས་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ན་དཔྱིན་རི་ལྷ་འདི་དག་ཆ་ཚོན་པར་ཕན་ཐོགས་  
 ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཚུང་ཆོར་དུ་སྟབ་ཡོད་པས་ན། དེ་དག་སྟོག་པ་པོ་ན་མས་དང་  
 བཅུ་མ་སྟོད་ཕྱིད་མས་སོ།

སྟོབ་དེབ་འདི་ཚཱ་ཁྱིག་ཕྱིད་པར་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་སྟག་པ་ལ་སྟབས་  
 ལེགས་པར་བྲང་བྱན་ཐེང་གི་ཚཱ་ཁྱིག་པ་ལྟན་ཀྱས་ནས་ཆར་པ་རྒྱ་སྟོགས་ཀྱིས་  
 བཅུ་མ་ལས་བྱས་ཏེ་གཞི་ནས་ལེགས་འབྲུབ་བྱང་སོང་། འདིར་ཁོ་ཙེ་སྟེ་རྒྱ་ལ་  
 གྱི་སྟོགས་པོ་Carlos Anthony དང་Ted Burns གཉིས་ནས་སྟོ་འདོན་རྒྱལ་  
 སྟོར་གནང་བ་དང་། ལིུ་སྟེར་ཀྱུ་དང་། ཏུང་ལྟན་ལིན། པའོ་སྟེ་ཡའོ་  
 བཅས་ཀྱིས་བྱས་དག་གནང་བ། དེ་བཞིན་ཁྱིན་ཅན་ཆེུ་དང་། ཏུང་ཏུའེ་  
 ཆེན། ཀྱུ་མ་ལི་བཅས་ཀྱིས་སྟོག་པར་བསྟེན་གནང་བ་བཅས་ལ་སྟགས་རྩེ་  
 ཆེ་བྱ་རྒྱ་དང་། ཀྱུང་དབྱང་མི་དམངས་ཀྱི་སྟབ་རྒྱུང་འཕྲིན་ལས་བྲངས་ཀྱི་  
 བཅོ་རིམ་ཚཱ་ཁྱིག་པ་སྟེ་ཞབས་ཀྱང་ལི་ལགས་ཀྱིས་བྱ་དག་གཏན་འཁེབས་  
 གནང་བར་ཡང་སྟེ་སྟེ་ཏུ་སྟགས་རྩེ་ཆེ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ཡང་ཁོང་ན་མ་པས་  
 དཀའ་ལས་འོ་བརྒྱལ་མ་མཛད་པ་ཡིན་ན་སྟོབ་དེབ་འདི་ཉིད་བདེ་སྟག་ཏུ་པར་  
 སྟུན་ཕྱིད་སྟབ་ཀྱི་མེད་པའོ།

ལའེ་ཏྲི་བྱང་གིས།

ཐེང་པེ་བྲང་བྱན་ཐེང་དུ།

༡༩༩༩ལོའི་ཆར་ལྟན་གྱི་དུས་ལ།

# CONTENTS

## དཀར་ ཆག

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| Lesson 81 . A Heavy Price to Pay                     |      |
| འཇལ་བའི་རིན་དོན་ཆེན་པོ། .....                        | (1)  |
| Lesson 82 . Smoking Isn't Allowed                    |      |
| ཐ་མག་འཐེན་ཆོག་གི་མ་རེད། .....                        | (11) |
| Lesson 83 . A Nice Person                            |      |
| མི་བཟང་པོ། .....                                     | (14) |
| Lesson 84 . What's She Like?                         |      |
| ཁོ་མོ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིད། .....                           | (28) |
| Lesson 85 . Blood Types                              |      |
| བྲག་རིགས། .....                                      | (31) |
| Lesson 86 . What's Your Blood Type?                  |      |
| ཁྱོད་ཀྱི་བྲག་རིགས་ཅི་ཡིན། .....                      | (44) |
| Lesson 87 . Society Is Changing Rapidly              |      |
| སྤྱི་ཆོག་ས་མགྲོགས་པོར་འགྱུར་ཕྱོག་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། ... | (47) |
| Lesson 88 . You Need a Vacation                      |      |
| ཁྱོད་ལ་གུང་གསེང་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག་.....              | (56) |
| Lesson 89 . Australia                                |      |
| ཨ་སི་སྤྱི་ཡུ། .....                                  | (59) |

Lesson 90. A Good Place to Visit

ལྷ་སྐོར་བྱེད་ས་ཡག་པོ་ཞིག ..... (66)

Lesson 91. Computers

སྤྱི་ས་འཁོར། ..... (69)

Lesson 92. Hold On, Please

དྲོག་ཅམ་སྐྱག་རྟགས། ..... (79)

Lesson 93. Pride Comes before a Fall

ང་རྒྱལ་ཆེན་ལད་པར་འགྱུར། ..... (83)

Lesson 94. Congratulations

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ..... (92)

Lesson 95. A Balanced Diet

དོ་མཉམ་པའི་བཟའ་བརྒྱུང་། ..... (95)

Lesson 96. You're Looking Great!

ཁྱེད་རང་ཡག་པོ་འདུག ..... (105)

Lesson 97. By Taxi

སྐྱ་བྱེད་ལ་འདུག་པ། ..... (107)

Lesson 98. Where to, Lady?

ཨ་ཅག་ལགས། ག་པར། ..... (114)

ཏྟ་གནའ་སྒྲ། ཏྟ་ Your Cheatin' Heart

ཁྱོད་གྱི་གཡོ་སེམས། ..... (117)

Lesson 99. Asking for Directions

ལམ་འདྲི་བ། ..... (126)

Lesson 100. Turn Right

གཡས་ལ་འཁོར། ..... (139)

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Lesson 101. Who Discovered America? |       |
| ཨ་མེ་རི་ཀ་སྤྱུས་རྟེན་པ་རེད། .....   | (142) |
| Lesson 102. The Same First Name     |       |
| མིང་ག་ཅིག་པ། .....                  | (152) |
| Lesson 103. Air Pollution           |       |
| མཁའ་དབུགས་ཀྱི་སྒྲག་བཙོག་ .....      | (157) |
| Lesson 104. We Need Fresh Air       |       |
| ང་ཚོར་མཁའ་དབུགས་སྤུངས་པ་དགོས། ..... | (167) |
| Lesson 105. Recycling               |       |
| ཡང་བཀོལ་སྐྱར་བཀོལ། .....            | (171) |
| Lesson 106. Litterbugs              |       |
| གད་སྟེགས་ཀྱི་རྒྱལ་བ། .....          | (183) |
| Lesson 107. The Secret of Longevity |       |
| ཆོ་རིང་བའི་མན་ངག་ .....             | (185) |
| Lesson 108. Slow Down               |       |
| ག་ལེ་བྱོས་དང་། .....                | (195) |
| Lesson 109. Discovering Africa      |       |
| ཨ་ཊྲི་རི་ཁ་ལ་ཁྱོག་ཞིབ་བྱེད་པ། ..... | (198) |
| Lesson 110. Easier Said Than Done   |       |
| བསྐབས་པ་ལས་བཤད་པ་སྒྲ། .....         | (208) |
| Lesson 111. Confucius               |       |
| ཁྱེ་ཅི། .....                       | (212) |
| Lesson 112. It's My Pleasure        |       |
| བྱགས་འཛོམ་མ་གནང་། .....             | (220) |

Lesson 113. Something Well Begun Is Half Done

འགོ་ཡག་པོ་ཞིག་བཙུགས་པའི་བྱ་བ་ཐུང་ཀ་གྲུབ་པ་རེད། (223)

Lesson 114. No Pain, No Gain

དཀའ་ལས་མེད་པར་ཐོབ་བྱ་མེད།..... (231)

Lesson 115. Wait and See

བརྒྱགས་ནས་ལྟ་བ། ..... (234)

Lesson 116. We're Engaged

ང་ཚོས་གཉེན་གན་བཞག་པ་ཡིན། ..... (251)

༼ གནའ་ཟུ༽ Will You Still Love Me Tomorrow

སང་ཉིན་ཁྱོད་ད་དུང་ང་ལ་དགའ་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ... (255)

Lesson 117. Time Flies

དུས་ནི་མི་སྔོད་མིག་རྟེན་ཅམ། ..... (264)

Lesson 118. The Eiffel Tower

ཡེ་ཕྱི་ལ་མཆོད་རྟེན། ..... (271)

Lesson 119. My Name Isn't Jack

ངའི་མིང་ལ་ཇཱ་ཁི་ཟེར་གྱི་མེད། ..... (278)

Lesson 120. It's My Treat

ངས་མགོན་བྱེད། ..... (285)

Lesson 121. The Greatest Killers

ལག་དམར་ཆེ་ཤོས། ..... (292)

Lesson 122. I Quit Smoking

ངས་ཐ་མག་བཅད་པ་ཡིན། ..... (301)

Lesson 123. An Accident

ཆག་སློ་ཞིག ..... (305)

|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| Lesson 124. Beautiful Shanghai           |       |
| མངོས་པའི་རྒྱང་རྟེ། .....                 | (315) |
| Lesson 125. Studying Seriously           |       |
| ནན་ནན་སྒྲིམ་སྦྱང་བ། .....                | (318) |
| Lesson 126. Playing the Piano            |       |
| རྫོ་སྒྲིང་དགྲོལ་བ།.....                  | (324) |
| Lesson 127. An Honest Man                |       |
| མི་གཞུང་དྲང་ཞིག .....                    | (328) |
| Lesson 128. The Job Interview            |       |
| ལས་ཀའི་ཁ་རྒྱལ་ས། .....                   | (339) |
| Lesson 129. Seven Years' Bad Luck        |       |
| ལ་བདུན་གྱི་ལམ་འགོ་སྟུག་པོ། .....         | (342) |
| Lesson 130. He Will Bite You             |       |
| དེས་ཁྱོད་ལ་རྒྱགས་འོང་། .....             | (351) |
| Lesson 131. If I Were a Millionaire      |       |
| གལ་སྲིད་ང་རང་རྒྱ་ཅན་ཞིག་ཡིན་རྒྱ་ན། ..... | (354) |
| Lesson 132. A Good Citizen               |       |
| སྤྱི་དམངས་བཟང་པོ། .....                  | (360) |
| ༼ གནའ་ཟུ༽ El Condor Pasa                 |       |
| བྱ་རྩོད་ཀྱི་ཟུ། .....                    | (363) |
| Lesson 133. Dealing with Exams           |       |
| རྒྱགས་ཚད་ལ་ཁ་གཏད་འཇལ་བ།.....             | (369) |
| Lesson 134. Guess What?                  |       |
| ག་རེ་བྱུང་བ་དཔོགས་དང་། .....             | (377) |

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Lesson 135. Just Do It              |       |
| དག་རང་བྱས་དང་།.....                 | (380) |
| Lesson 136. Are You Free?           |       |
| བྱད་ལ་ཁོམ་པ་ཡོད་དམ། .....           | (491) |
| Lesson 137. Van Gogh                |       |
| བན་གཤོ། .....                       | (394) |
| Lesson 138. You're Beautiful        |       |
| བྱད་རང་སྟོང་ཇི་པོ་འདྲག .....        | (404) |
| Lesson 139. Don't Be Shy            |       |
| ངོ་ཚ་མ་སྐྱེ།.....                   | (407) |
| Lesson 140. What's New ?            |       |
| ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད། .....            | (415) |
| Lesson 141. Global Warming          |       |
| འཛམ་བླ་གླིང་ཚ་དྲོས་རྒྱས་པ། .....    | (418) |
| Lesson 142. No Smoking              |       |
| ཐ་མག་འབྲེན་མི་ཆོག་པ། .....          | (429) |
| Lesson 143. Man's Best Friend       |       |
| མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱགས་པོ་ཡག་ཤོས།..... | (431) |
| Lesson 144. The Year of the Dog     |       |
| བྱི་འོ།.....                        | (441) |
| Lesson 145. Billy's Goal in Life    |       |
| ཆེ་ལའི་ཡི་མི་ཆེའི་དམིགས་ལུལ། .....  | (445) |
| Lesson 146. Being Happy             |       |
| སྐྱིད་པོ་བྱེད་པ། .....              | (457) |

Lesson 147. Television Addiction

བརྒྱན་འཕྲིན་ལ་དབྱིངས་ཁྱུགས་མཁན། ..... (461)

Lesson 148. Hurry Back

མགྱོགས་པོར་ཕྱིར་ཤོག ..... (469)

♪ གནའ་ཟུ། Be My Baby

ངའི་བྱ་མས་པ་བྱེད་རོགས། ..... (473)

# Lesson 81

## A Heavy Price to Pay

འཇམ་ལ་བའི་དིན་དོད་ཆེན་པོ།

### I . Reading ལྟ་སྒྲིག

Tom's father died of lung cancer. He couldn't stop smoking. He tried quitting several times. However, Whenever he saw someone smoking, he couldn't resist lighting up. In the end, he gave up trying. It was no use stopping one day and starting again the next. He enjoyed smoking too much. He certainly paid a heavy price, though.

ཐོས་གྱི་ཨ་པ་སྤྱོད་ལས་སྤངས་པ་རེད། ཁོས་བཟག་གཙོད་མ་  
བྱུང་། ཁོས་ཐེངས་འགར་གཙོད་ཨི་བྱུང་བལྟས། འོན་ཀྱང་ནམ་ཞིག་  
ཁོས་མི་གཞན་གྱིས་བཟག་འཐེན་པ་མཐོང་ཆོ་གཅིག་སྤར་འོང་རྒྱ་བསྐྱོག་  
བྱུང་གྱི་མེད། མཐུག་མཐར། ཁོས་ཆོད་ལྟ་བྱེད་རྒྱ་མཚམས་བཞག་  
དེ་རིང་གཙོད་པ་དང་སྤྱི་ཉིན་ཡང་སྤྱར་འགོ་ཚུམ་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་མེད།  
ཁོ་བཟག་འཐེན་པར་དགའ་བག་ཆོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོས་དངོས་  
གནས་དིན་དོད་ཆེན་པོ་བཅལ་བ་རེད།

## II . Vocabulary & Idioms མིང་ཆིག་དཔེ་འབྲེལ།

1. die of . . . རྒྱུན་གང་ཞིག་ལས་ཤི་བ།

die [dai] vi. ཤི་བ། རྒྱུངས་པ།

དཔེར་བརྗོད། Steve's grandmother died of old age.

(སི་ཏེ་ཁྱེ་ཡི་ཚུ་མ་ལ་ཆས་ནས་རྒྱུངས་པ་རེད།)

2. lung cancer ['lʌŋ ,kænsə] n. རྩ་སྐྱུན།

3. smoke [smok] vi. & vt. བ་མག་འཐེན་པ།

དཔེར་བརྗོད། You can't smoke in an elevator.

(བྱོད་ཀྱིས་རྩ་སྐྱུན་སྐྱེད་ཏུ་བ་མག་འཐེན་ཆོག་གི་མ་རེད།)

My father smokes a pack of cigarettes a day.

(ངའི་ཨ་པས་ཉིན་རེ་ལ་བ་མག་ཤོག་སྐྱེད་གང་རེ་འཐེན་གྱི་ཡིད།)

4. try + བྱ་མ་མིང་། ཆོད་ལྷ་བྱེད་པ། གང་ཞིག་བྱེད་ཡི་ཐུབ་ལྷ་བ།

try [traɪ] vt. ཆོད་ལྷ་བྱེད་པ།

དཔེར་བརྗོད། If you want to lose weight, you should try exercising.

(བྱོད་ཀྱིས་ལུས་ཤ་འཇུམ་བསམ་ན། ལུས་ཙལ་སྦྱང་བརྟན་ལ་

ཆོད་ལྷ་ཞིག་བྱེད་འོས།)

5. quit [kwit] vi. & vt. མཆམས་འཇོག་པ།

དུས་གསུམ་གྱི་གཟུགས་ཆང་མ་quit ཡིན།

དཔེར་བརྗོད།

Studying music is not easy, but don't quit.

(རྩ་མ་སྦྱང་རྒྱ་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་མ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་

མཆམས་མ་འཇོག་དང་།)