

Communication Cards

English / Dzongkha

Version 2023 12up



This information was compiled by the Centre for Cultural Diversity in Ageing in 2023.

This publication was funded by the Australian Government Department of Health and Aged Care.

འཁྲི་གནས་ཚུལ་འདི་ སྤེལ་ 2023 ལུ་ གན་ནས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་སྤྱི་ཚུགས་ལྟེ་བ་གིས་ བསྐྱུག་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

འཁྲི་དཔེ་སྐྱུན་འདི་ ལྷ་ས་ཁྲི་ལི་ཡ་གི་ གསོ་བ་དང་གན་ནས་གཅེས་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ལས་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

© Centre for Cultural Diversity in Ageing 2023.

Breakfast



རྫོ་མཇེ་ར།
drom-za

Breakfast



རྫོ་མཇེ་ར།
drom-za

Breakfast



རྫོ་མཇེ་ར།
drom-za

Lunch



ཉི་མ་གི་ཁྲོ།
nima-ghe-toe

Lunch



ཉི་མ་གི་ཁྲོ།
nima-ghe-toe

Dinner



ཕྱི་རུ་ཁྲོ།
che-rui-toe

Dinner



ཕྱི་རུ་ཁྲོ།
che-rui-toe

Fish



ཉ།
nya

Chicken



བྱ་ཤ།
ja-sha

Beef



ནོ་ཤ།
nor-sha

Lamb



ལུ་ཤ།
lu-sha

Pork



ཕ་ཤ།
pha-sha

Water



ཇུ།

chu

Juice



ཤིང་ཁུ།

shing-khu

Tea



ཇ།

ja

Sugar



གུ་རམ།

gu-ram

Milk



ཨོམ།

om

Coffee



ཀཱ་ཕི།

coffee

Beer



བི་ཡར།

beer

Wine



ཕྱེའི་ན།

wine

Vegetarian



ཤ་མ་བ་ཟ་མི།

sha-ma-za-me

Kosher



ཀོ་ཤ་ར།

kosher

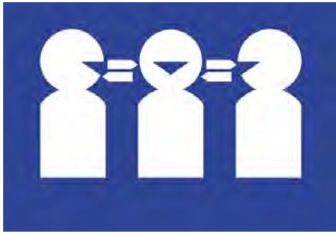
Halal



ཧ་ལ་ལ།

halal

Interpreter



སྐད་སྒྱུར་རྒྱུ་མི།
kjur-chap-me

Family



བཟའ་ཚང་།
dza-tsang

Priest



ཆོས་པ།
chep

Rabbi



ཡ་རྩ་དྲུ་འཛེ་ཆོས་པ།
yahu-dai-chep

Imam



ཁ་ཆེ་འཛེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སླུ་མ།
kha-chei-che-lugki lam

Priest



ཆོས་པ།
chep

Nurse



སློན་གཡོག་མོ།
men-yom

Doctor



དྭང་འཛོ།
drung-tsho

Monk



དགེ་སློང་།
gay-long

Physiotherapist



ལུས་སྦྱོང་སློན་པ།
lee-jong-menpa

Massage



ཁུམ་འཕུར་རྒྱུ་མི།
hum-phur-chap-me

Podiatrist



ཀླང་མ་བཅོས་མི།
kam-cheme

Shower



ཟིམ་ཁྲུལ།

zim-thrue

Toilet



ཆབ་གསང་།

chaap-sang

Wash Hands



ལག་པ་འཁྱུ།

laap-chu

Clean Teeth



སོ་བཟུ་རྒྱུ།

so-tru

Clean Room



ཁང་མིག་འཕྲུག།

khang me-chaa

Get Up



ཡར་ལོང་།

yar-long

Get Dressed



གོ་ལ་གྱོན།

go-la-goan

Get Dressed



གོ་ལ་གྱོན།

go-la-goan

Get Undressed



གོ་ལ་ཕྱད།

go-la-phe

Get Undressed



གོ་ལ་ཕྱད།

go-la-phe

Rest



ངལ་འཛོ།
ngyel-tsho

Sleep



ཉལ།
ngyel

Exercise



ལུས་སྦྱང་།
le jong

Activities



ལས་སྒྲ།
lay-nag

Go for a Walk



ལམ་འགྲོ།
lam-jo

Go to the Garden



ལྷུམ་ར་ནང་འགྱུ་ནི།
dumra-nang-joni

Telephone



བརྒྱུད་འཕྲིན།
ju-thrin

Radio



ལྷོ་སྒྲོམ།
lu-drom

Music



སྒྲུལ་མ།
ngen-cha

Film



སྒྲོག་བརྒྱུན།
log-ngen

TV



རྒྱུང་མཐོང་།
jang-thong

Taxi



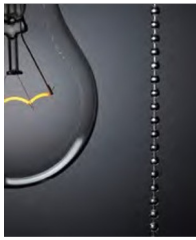
སྒྲོ་འཁོར།
la khor

Light On



མེ་སྟེགས།
may-tek

Light Off



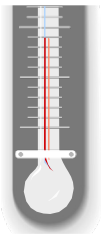
མེ་གསང།
may-se

What Time?



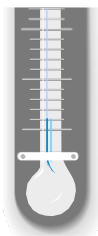
ཚུ་ཚོད་ག་དམ་ཅི།
chutse-gadem-che

Hot



ཚ་ཏྲོམ།
tsa-tom

Cold



ཁོད་མ།
khem

Like



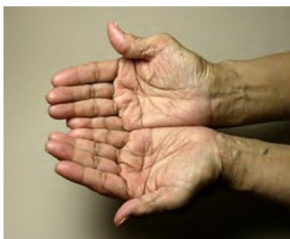
དགའ།
ga

Dislike



མི་དགའ།
me-ga

Want



དགོ
go

Don't Want



མི་དགོ
me-go

Book



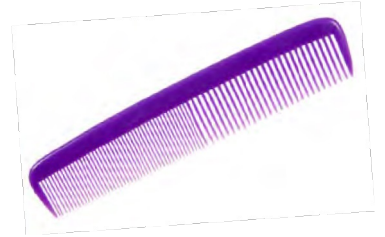
དཔེ་ཆ།
pecha

Glasses



མིག་ཤེལ།
mig-shel

Comb



མགུ་ཤད།
gu-shay

Watch



ཆུ་ཚོད་འཁོར་ལོ།
chu-tse-khorlo

Jewellery



རྒྱན་ཆ།
gyen-cha

Makeup



བཟོ་སྒྲུབ།
dzo-men

Hearing Aid



ཐོས་ཆས།
thee-chey

Dentures



སོ་ཚབ།
so-tsab

Incontinence Pad



ཆབ་གསང་བཀའ་གདན།
ngyel-tsho

Tissues



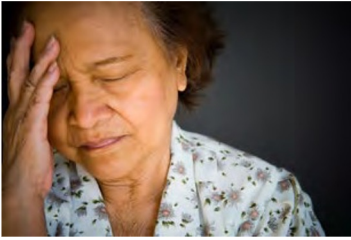
འཇམ་ཤོག།
jam-sho

Pillow



ཉང་།
hang

Pain



ན་བྱུག་

nazu

Pain Killer



ན་བྱུག་འཛོམས་ནིའི་སྒྲན།

nazu jom ne men

Medication



སྒྲན་བཅོས།

men che

Walking Stick



ཁ་མ་ཤ།

khaw

Walking Frame



ཏོག་མ།

togma

Wheeled Walker



ཏོག་མ་འཁོར་ལོ་ཅན་མ།

togma-khorlo-chem

Wheelchair



ཀང་ཁྲི་འཁོར་ལོ་ཅན་མ།

kang-thre-khorlo-chem

Umbrella



ཉི་གཏུག་མ།

ngyen-dhu

Dressing Gown



ནང་གོས།

nang-gay

Sleepwear



ཉལ་གོས།

ngyel gay

Slippers



གྲེབ་གྲེམ།

trep trem

Underwear



ཨང་དོར།

ang dor

Socks



ཨོམ་སོ།

om so

Shirt



ཁེན་ཇ།

khen-ja

Trousers



དོར་མ།

dom

Skirt



མྱེད་གཡོགས།

may-yo

Dress



མོ་ཆས།

mo-chey

Jumper



ཨོམ་སོ་ཁེན་ཇ།

omso-khen-ja

Shoes



ལྷ་མ།

lham

Coat



ཀོཏ།

coat