

อย่างง่าย ๆ	လွယ်လွယ်ကူကူ	[လແဟ့် လແဟ့် ဂွံ ဂွံ]
ผู้ป่วย	လူနာ	[ဟွံ ဟော]
ส่วนใหญ่	အများစု	[ဝဲး မယာ ဇု]
สถานการณ์	အခြေအနေ	[ဝဲး ခဲ ဝဲး ခဲ]
เวลา	အချိန်	[ဝဲး ခဲ]
นานพอสมควร	တော်တော်ကြာ	[တဲ ဝဲး ခဲ]
สังเกต	သတိထားမိ	[တဲ တီ တာ မိ]
ละเอียด, ไม่สนใจ	လျစ်လျူရှုထား	[လဲ ဟဲ ဟဲ ဟဲ]
เข้ารับการรักษา	ဆေးလာကု	[ဆဲ ဟဲ ခဲ]
อายุ	ရှက်	[ဆဲး]
วัยรุ่น	ဆယ်ကျော်သက်	[ဆဲး ခဲ တဲး]
ระบาค	ပျံ့နှံ့လာ	[ပယံ ဟဲ ခဲ]
ຍາကုမကံး	သန္ဓေတားဆေး	[တဲ တဲ တာ ဆဲး]
เพียงพอ	လုံလောက်	[လဲ ဟဲ ခဲ]
เชื่อถือ	ယုံကြည်	[လဲ ဟဲ ခဲ]

T : ဘယ်သူမဆို လိင်ဆက်ဆံတာကတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေ ရနိုင်တယ်။

A : ကျားမ မရွေး ဂရုစိုက်သင့်ပြီး တိတ်ဆိတ်တဲ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှု တစ်ခုလည်း ဖြစ်တယ်။

T : ရောဂါတွေကို ကူးစက်ခံရတဲ့သူတွေက အများအားဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာတွေ မပြတတ်ကြဘူး။

A : သန်စွမ်းပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့သူတချို့ဟာ မသိလိုက်ဘဲ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရ နိုင်တယ်။

T : ရောဂါလက္ခဏာတွေက အဆင့် အမျိုးမျိုး ရှိလို့ အန္တရာယ် ရှိတယ်။

A : ရောဂါပြင်းထန်မှုက အပျော့စားကနေ အသက်သေဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

T : အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံတာကြောင့် ရောဂါပိုးတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူ ကူးစက်ခံရတာပါ။

A : လူနာအများစုဟာ သူတို့ရဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့အခြေအနေကို အချိန် တော်တော်ကြာပြီးမှ သတိထားမိကြတယ်။

T : တချို့ကတော့ သူတို့ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို လျစ်လျူရှုထားကြတယ် ဒါမှမဟုတ် ဆေးလာကုဖို့ကို ရှက်ကြတယ်။

A : အထူးသဖြင့် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေကြားမှာ အရမ်း ပြန့်ပြီး ပျံ့နှံ့လာတယ်။

T : ဆယ်ကျော်သက်တွေက အန္တရာယ်များတဲ့အုပ်စုဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းက အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှု စပြီးရှိလို့ပါ။

(1.2) “น่าจะไม่ต้องผ่าตัด” မခွဲစိတ်ရဖို့ ဖြစ်နိုင်တယ် [หมาะคแวงเซะยะโพ่ พยิไหน่แต่]

(1.3) “อาจจะออกจากโรงพยาบาลได้” ဆေးရုံဆင်းရဖို့ ဖြစ်နိုင်တယ် [ဧးဟိုယှ်းနီယးโพ်း ပယိ
ไหน่แต่]

บทสนทนาที่ 2

คำศัพท์ 2

ปรสิต	ကပ်ပါးပိုး	[гэ па по]
เลือด	သွေး	[တွေ]
น้ำอสุจิ	သုက်ရည်	[ထိုဒဲး ဟေ့]
อวัยวะเพศ	မျိုးပွားအင်္ဂါ	[မိုယ ပွာ ဝီၤ ဂံ]
ของเหลวในร่างกาย	ခန္ဓာကိုယ်အရည်	[ဧၤနံ တံၤ ဂံၤ ဝဲး ဟေ့]
เข็มฉีดยา	ဆေးထိုးအပ်	[ဖို တို ဝဲး]
ด้วยกัน	အတူ	[ဝဲး တွဲ]
ใช้	သုံးစွဲ	[ထိုၤနံ ဧၤဆွေ]
ให้เลือด	သွေးသွင်း	[တွေ တွီၤ]
ป่วย, ไม่สบาย	နေမကောင်းဖြစ်	[ဟေၤ ဟမဲး ဂေၤ ပယိ]
ผู้มีเชื้อ	ရောဂါပိုးရှိသူ	[ယဝ ဂံၤ ပို ဧၤ တွဲ]
ผู้รับเชื้อ	ရောဂါပိုးလက်ခံသူ	[ယဝ ဂံၤ ပို ဝဲး ဧၤနံ တွဲ]
อวัยวะเพศ	လိင်အင်္ဂါ	[ဟေၤလံၤ ဝီၤ ဂံ]
ช่องคลอด	မိန်းမကိုယ်	[မေၤ မဲး ဂံ]
ทวารหนัก	စအို	[ဧး ဝို]
ปาก	ပါးစပ်	[ပဲး ဧး]
คู่นอน, ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ด้วย	လိင်ဆက်ဆံဖော်	[ဟေၤလံၤ ဧးး ဝဲး ဝဲး]
บ่อยๆ , เรื่อยๆ	မကြာခဏ	[ဟမဲး ဂံၤ ဧးး ဝဲး]
เปลี่ยน	ပြောင်း	[ပယေ]
ผู้ที่ใช้สารเสพติด	မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူ	[မွေ ဝီ ဧး ဝဲး ထိုၤနံ ဧၤဆွေ တွဲ]
โรคเรื้อรัง	တဏှာကြွက်နို့ရောဂါ	[တဲး ဟံၤ ဂဲးး ဝဲး ယဝ ဂံ]
โรคหูดหงอนไก่	လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါ	[ဟေၤလံၤ ဝီၤ ဂံၤ ဂဲးး ဝဲး ယဝ ဂံ]
โรคหูดข้าวสุก	အရေပြားရောဂါ	[ဝဲး ဟေ့ ပယာ ယဝ ဂံ]
โรคหนองในแท้	ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ	[ဖို ပူ ဂျေၤ ဂဲးး ယဝ ဂံ]

(2.3) “หมอสั่งให้พักผ่อน แต่ก็ยังไม่พัก” ဆရာဝန်က အနားယူခိုင်းပေမဲ့ မနားသေးဘူး [สะ
หย่าหฺว่นกัะ อะนาหฺยไคเปแม่ หมะนาเตบฺ]

คำพังเพยเฉลยความคิดจากเมียนมา မြန်မာ့အတွေး၊ မြန်မာ့ဆိုရိုးစကား

ဝိတ်ထောင်း ကိုယ်ကြေ [เซะเทา โก่อเจ] แปลตรงว่า “ตำใจ ภายแหลก” คำศัพท์ที่อยู่ในคำ
สอนนี้คือ ဝိတ် [เซะ] แปลว่า “จิตใจ” ထောင်း [เทา] แปลว่า “ตำ, ทบ” ကိုယ် [โก] แปลว่า
“ร่างกาย” ကြေ [เจ] แปลว่า “แหลกสลาย, แหลกละเอียด”

ความหมายของคำสอนนี้คือ หากเรารู้สึกเหนื่อยล้า เครียด หรือกังวลใจ ร่างกายของเราก็จะ
อ่อนแอและผอมลงตามไปด้วย อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย ความเครียดสามารถ
ส่งผลกระทบต่อระบบฮอร์โมน ระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ความเสียหายนี้อาจ
ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย และร่างกายอาจผอมลง คำสอนนี้จึง
สื่อว่าเราควรดูแลสุขภาพจิต และจัดการกับความเครียดของเรา เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดีและแข็งแรง

วิทยาลัยศึกษา