

[นเหว่าหย่าตีหมา เต้าเห่ย อะเต้าแนตู่ตเหว่าแล อ่านตะแหยชีป่าแต่]
 “ผู้ที่ดื่มน้ำน้อยในหน้าร้อน ก็เสี่ยงด้วย”

รูปประโยคที่น่าสนใจ

1. “ผู้ที่ดื่มน้ำน้อยในหน้าร้อน ก็เสี่ยงด้วย” **ရွာ့ဝိမ္မာ သောက်ရေ အသောက်နည်းသူတွေလည်း အန္တရာယ်ရှိပါတယ်** [นเหว่าหย่าตีหมา เต้าเห่ย อะเต้าแนตู่ตเหว่าแล อ่านตะแหยชีป่าแต่]
 - (1.1) “ตำรวจจราจรก็เสี่ยงด้วยเหมือนกัน” **လမ်းထိန်းရဲ့တွေလည်း အန္တရာယ် ရှိပါတယ်** [ลานเทนแยตเหว่าแล อ่านตะแหยชีป่าแต่]
 - (1.2) “พ่อค้าแม่ค้าริมถนนก็เสี่ยงด้วย” **လမ်းဘေးဈေးသည်တွေလည်း အန္တရာယ် ရှိပါတယ်** [ลานเบเซแต่ตเหว่าแล อ่านตะแหยชีป่าแต่]
 - (1.3) “คนขับรถขนส่งทางไกล ก็เสี่ยงด้วย” **အဝေးပြေးကားမောင်းသူတွေလည်း အန္တရာယ် ရှိပါတယ်** [อะเวปเยกาเมาตู่ตเหว่าแล อ่านตะแหยชีป่าแต่]

บทสนทนาที่ 2

คำศัพท์ 2

ปฐมพยาบาลอย่างแรก	ပထမဦးဆုံးပြုစုရမယ့်အဆင့်	[ปะ ทะ มะ อู โชน ปยุ ชุ ยะ แม่ อะ ชิ่น]
ผู้ป่วย	လူနာ	[หลู่ หน้า]
รู้สึกตัว	သတိရှိ	[ตะ ดี ยะ]
ปกติ	ပုံမှန်	[โป้น หม่าน]
ชีพจร	သွေးခုန်နှုန်း	[ตเว โชน โนน]
ตรวจสอบ	စစ်ဆေး	[ชี เซ]
หายใจ	အသက်ရှူ	[อะ แต่ะ ฉู่]
โรงพยาบาล	ဆေးရုံ	[เซ โหย่น]
อย่างรวดเร็ว	အမြန်	[อะ มหย่าน]
ส่ง	ပို့	[โป]
รถพยาบาล	လူနာတင်သင်္ဘော	[หลู่ หน้า ติ่น หยิ่น]

เรียก	ခေါ်	[ช่อ]
เพิ่มขึ้น	ထပ်တိုးလာ	[ทะ โต หล่า]
ที่ร่วมเงา	အရိပ်	[อะ เยะ]
ห้องที่มีความเย็น	အေးတဲ့အခန်း	[เอ แต่ อะ คาน]
ทำให้ลดลง	လျော့ချ	[ช่อ ชะ]
น้ำแข็ง	ရေခဲ	[เหย์ แค]
ใส่เต็มไว้	ပြည့်ထား	[พเย่ ทา]
ผ้าปูที่เป็นนยาง	ရာဘာခင်း	[หระ่า บ่า คีน]
นอน	လှဲ	[แล]
หน้าผาก	နူး	[หนะ พู]
คอ	လည်ပင်း	[ແหล່ ปีน]
ชอกรักแร้	ချိုင်းကြား	[ใจ จา]
ขาหนีบ	ပေါင်ခြံ	[เป่า ฉ่าน]
น้ำเย็น	ရေအေး	[เหย์ เอ]
แช่	စိမ်	[เส่น]
ผ้า	အဝတ်	[อะ วุ]
เช็ดให้	သုတ်ပေး	[โต๊ยะ เป]
เสื่อผ้า	အဝတ်အစား	[อะ วุ อะ ซา]
หนาๆ	ထူထူ	[ถู่ ถู่]
สวมใส่ไว้	ဝတ်ထား	[วุ ทา]
กระดุม	ကြွယ်သီး	[แจ้ ตี]
ปลดออก, ถอดออก	ဖြုတ်	[พโยะ]
เบาบาง	ပေါ့ပါး	[ป้อ ปา]
สะดวกสบาย	သက်တောင့်သက်သာ	[แต่ะ เต้า แต่ะ ต่า]
เปลี่ยน	ပြောင်း	[ไปเยา]
หลีกเลี่ยง	ရှောင်	[เฉ่า]
ป้องกัน	ကာကွယ်	[ก่า กแ่ว]
หมวก	ဦးထုပ်	[โ้ะ โทะ]
ร่วม	ဝီး	[ที]

A : ပထမဦးဆုံး ပြုစုရမယ့်အဆင့်က လူနာက သတိ ပုံမှန်မရှိနေရင် သွေးခုန်နှုန်းကို စစ်ဆေးပြီး အသက်ရှူတာ ပုံမှန် ဟုတ် ၊ မဟုတ် ဆိုတာပါ။ ။

T : အသက်ရှူတာ မှုမမှန်ခံရင် CPR လုပ်ပေးပြီး လူနာကို ဆေးရုံ အမြန်ပို့ဖို့ လူနာတင်သင်္ဘောကို ခေါ်ပါ။ ။

[အေးအေးအေးအေး မှုမမှန်ခံရင် ဆေးရုံ ဆီပျော်စေ လေးပေးပါ။ လူနာကို ဆေးရုံ အမြန်ပို့ဖို့ လူနာတင်သင်္ဘောကို ခေါ်ပါ။ ။

“ถ้ามีการหายใจที่ผิดปกติ ต้องทำ CPR และเรียกรถพยาบาลมารับผู้ป่วยไปโรงพยาบาลอย่างรวดเร็ว”

A : ပုံမှန် သတိရှိနေသေးတဲ့လူနာကို ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ထပ်မံတိုးလာစေဖို့ အရိပ်ထဲ ဒါမှမဟုတ် အေးတဲ့အခန်းကို အမြန်ဆုံး ခေါ်သွားပါ။ ။

[ပြန်လှည့်ကာ တစ်ဖက်တစ်ဖက်ထဲမှာ လူနာကို ချိတ်ဆွဲပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ထပ်မံတိုးလာစေဖို့ အရိပ်ထဲ ဒါမှမဟုတ် အေးတဲ့အခန်းကို အမြန်ဆုံး ခေါ်သွားပါ။ ။

“ผู้ป่วยที่ยังมีความรู้สึกตัวที่ปกติดีอยู่ พาเข้าที่ร่มหรือห้องที่มีความเย็นโดยเร็วที่สุด เพื่อไม่ให้ อุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้น”

T : ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို မြန်မြန် လျော့ချဖို့အတွက် ရေခဲ သုံးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရေခဲဖြည့်ထားတဲ့ ရာဘာခင်းကို သုံးပြီး လူနာကို အဲဒီနေရာမှာ လှည့်ပေးပါ။ ။

[ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို မြန်မြန် လျော့ချဖို့အတွက် ရေခဲ သုံးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရေခဲဖြည့်ထားတဲ့ ရာဘာခင်းကို သုံးပြီး လူနာကို အဲဒီနေရာမှာ လှည့်ပေးပါ။ ။

“และรีบลดอุณหภูมิร่างกายโดยการใช้น้ำแข็ง หรือการใช้ผ้าเย็นที่ใส่น้ำแข็งลงไป แล้วให้ผู้ป่วยนอน อยู่ในตรงนั้น”

A : ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို လျော့ချဖို့ နှုတ်၊ လှည့်ပတ်၊ ချိတ်ကြားနဲ့ ပေါင်ခြံတို့မှာ ရေအေး စိမ်းထားတဲ့ အဝတ်နဲ့ သုတ်ပေးပါ။ ။

[ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို လျော့ချဖို့အတွက် ရေခဲ သုံးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရေခဲဖြည့်ထားတဲ့ ရာဘာခင်းကို သုံးပြီး လူနာကို အဲဒီနေရာမှာ လှည့်ပေးပါ။ ။

“ให้เช็ดกับผ้าที่แช่เย็นไว้ตรงหน้าผาก ซอกคอ ซอกรักแร้ ขาหนีบ เพื่อช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย”

T : အဝတ်အစားထူထူ ဝတ်ထားရင် ကြွယ်ဝသွားမိရင် ဖြုတ်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပေါ့ပါးပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ပြောင်းဝတ်လိုက်ပါ။ ။

[အဝတ်အစားထူထူ ဝတ်ထားရင် ကြွယ်ဝသွားမိရင် ဖြုတ်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပေါ့ပါးပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ပြောင်းဝတ်လိုက်ပါ။ ။

“หากใส่เสื้อผ้าให้ปลดกระดุมออก หรือเปลี่ยนเป็นเสื้อผ้าที่เบาสบาย ระบายอากาศได้ดี”

A : နွေရာသီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့က အထူးသဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် နေပူထဲမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ပုံမှန်ထက် ရေပိုသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ။

[အဝတ်အစားထူထူ ဝတ်ထားရင် ကြွယ်ဝသွားမိရင် ဖြုတ်လိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပေါ့ပါးပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ပြောင်းဝတ်လိုက်ပါ။ ။

รูปประโยคที่น่าสนใจ

2. “อาจจะต้องดื่มน้ำเยอะกว่าในฤดูอื่น” တခြားရာသီတွေထက် သောက်ရေ ပိုသောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ် [ตะขาคายาตีตเหว่แทะ เต้าเหย โปเต้าไฟ โหลอ๊ะป่าแต่]
 - (2.1) “อาจจะต้องสวมใส่แว่นกันแดด” နေကာမျက်မှန် တပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ် [แห่นก่ามแยะหม่าน ต๊ะไฟ โหลอ๊ะป่าแต่]
 - (2.2) “อาจจะต้องกินผลไม้ที่มีน้ำฉ่ำ ๆ ให้มากขึ้น” အရည်ရွှမ်းတဲ့အသီး ပိုစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ် [อะเหยชุนแต่อะตี โปซาไฟ โหลอ๊ะป่าแต่]
 - (2.3) “อาจจะต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่เผ็ดร้อน” အပူအဝတ်စာ ရှောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ် [อะပွอะชะซ่า ဂေါ်ไฟ โหลอ๊ะป่าแต่]

คำพังเพยเฉลยความคิดจากเมียนมา မြန်မာ့အတွေး ၊ မြန်မာ့ဆိုရိုးစကား

“ရွှေ ထရောင်း ၊ ဆောင်း မန်ကျည်း [นเหว่ ณะเนา, เซา หมะจี]” แปลตรงว่า “ฤดูร้อน แผลบแดง, ฤดูหนาว มะขาม” คำศัพท์ที่อยู่ในคำสอนนี้คือ รွှေ [นเหว่] แปลว่า “ฤดูร้อน” ထရောင်း [ณะเนา] แปลว่า “แผลบแดง หรือ กระจินแดง” ဆောင်း [เซา] แปลว่า “ฤดูหนาว” မန်ကျည်း [หมะจี] แปลว่า “มะขาม”

ความหมายของคำสอนนี้คือ ในแต่ละฤดูกาล จะมีต้นไม้ชนิดที่ควรปลูกเป็นเฉพาะเพื่อให้ร่มเงาและความเย็น ในฤดูร้อน ต้นแผลบแดงจะแผ่กิ่งก้านและให้ร่มเงาแล้วเย็นสบาย ในฤดูหนาว ต้นมะขามจะแผ่กิ่งก้านออกไป ให้ร่มเงาและความเย็นสบาย

วิทยาลัยกษา