ພາສາໃບ້ (ພາສາກືກ) ທີ່ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ

ໃນຊຸມຊົນທົ່ວໂລກສ່ວນໃຫຍ່ ກຸ່ມຄົນຫູໜວກໄດ້ສ້າງພາສາໃບ້ຂອງເຂົາເຈົ້າເອງຂຶ້ນມາ. ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ສັນຍາລັກຕ່າງໆ ເພື່ອການຕິດຕໍ່ສື່ສານກັນໄດ້ຢ່າງລຸ່ງນໄຫຼ ແລະ ວ່ອງໄວ ເກືອບເທົ່າກັບການສື່ສານດ້ວຍການປາກເວົ້າ. ສັນຍາລັກທີ່ສະເໜີໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ແມ່ນໄດ້ເອົາມາຈາກຫຼາຍໆປະເທດ. ສັນຍາລັກທີ່ໃຊ້ແທນຄຳເວົ້າດຽວກັນ ອາດຈະແຕກຕ່າງກັນໄປຕາມແຕ່ລະສະຖານທີ່. ໃຫ້ໃຊ້ສັນຍາລັກເຫຼົ່ານີ້ເປັນແນວທາງ. ຖ້າທ່ານເປັນແພດ, ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫຼື ຜູ້ເບິ່ງແຍງຄົນຫູໜວກ ກໍ່ຂໍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສອນພາສາໃບ້ ທີ່ເຂົາໃຊ້ໃຫ້ທ່ານ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າບອກສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນປັບປຸງແປງ ຫຼື ປັບປຸງສັນຍາລັກເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສອນສັນຍາລັກອື່ນໆອີກໃຫ້ທ່ານ. ພາສາໃບ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານແນ່ໃຈໄດ້ວ່າ ແມ່ຍິງຫູໜວກທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງດ້ານສຸຂະພາບເປັນຢ່າງດີ.

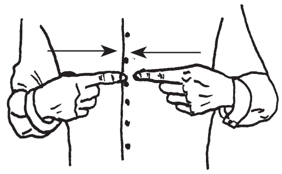
ສັນຍາລັກທີ່ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້

ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຕົວຢ່າງສັນຍາລັກ ທີ່ທ່ານໜໍຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຮູ້ ເພື່ອທີ່ຈະໃຫ້ແມ່ຍິງຫູໜວກໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງທາງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ດີ. ສັນຍາລັກຕ່າງໆ ແມ່ນນຳມາຈາກຫຼາຍປະເທດ. ພວກເຮົາໄດ້ລວບລວມເອົາສັນຍາລັກເຫຼົ່ານີ້ ເພື່ອເປັນແນວທາງໃຫ້ກັບທ່ານ. ບາງຄັ້ງສັນຍາລັກກໍ່ອາໄສທ່າທາງ ແລະ ບາງຄັ້ງກໍ່ໃຊ້ນິ້ວມືເພື່ອສະກົດເປັນຕົວໜັງສື.

ສັນຍາລັກ ທີ່ໃຊ້ນິ້ວມືເຂົ້າໃສ່ກັບຮ່າງກາຍ

ການຊີ້ນິ້ວມືໃສ່ຮ່າງກາຍ ອາດເປັນການບົ່ງບອກເຖິງອາການປວດ ຕົວຢ່າງ: ຖ້າຢາກສະແດງເຖິງອາການເຈັບທ້ອງ ໃຫ້ເຮັດສັນຍາລັກແທນອາການປວດ ແລ້ວຊີ້ໃສ່ທ້ອງ

ອາການປວດ


ຈາກປະເທດອັງກິດ

ຈາກປະເທດຈີນ

ສັນຍາລັກທີ່ໃຊ້ກິລິຍາທ່າທາງ

ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນຮູບຕົວຢ່າງຂອງການໃຊ້ສັນຍາລັກ ເພື່ອທີ່ຈະໃຊ້ເຂົ້າໃນການຮັກສາສຸຂະພາບ. ກັບກິລິຍາ ເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຈະໄດ້ໃຊ້ກິລິຍາທ່າທາງກັບ:

ໂລກເອດ

ຈາກ ເຄນຢາ   ຈາກ ຈີນ

ການຊຶມເຊື້ອ

ຈາກ ຫວຽດນາມ   ຈາກ ອັງກິດ

ຢາ

ຈາກ ອາເມລິກາ   ຈາກ ເຄນຢາ

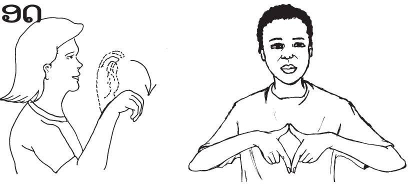
ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ຈາກ ຫວຽດນາມ   ຈາກ ເຄນຢາ

ເພດສຳພັນ

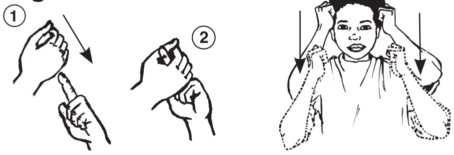
ຈາກ ຫວຽດນາມ   ຈາກ ເຄນຢາ

ຊ່ອງຄອດ



ຈາກ ຫວຽດນາມ   ຈາກ ເຄນຢາ

ຖົງຢາງອະນາໄມ



ຈາກ ຫວຽດນາມ   ຈາກ ເຄນຢາ

ເປັນປະຈຳເດືອນ

ຈາກ ຫວຽດນາມ   ຈາກ ອັງກິດ   ຈາກ ເຄນຢາ

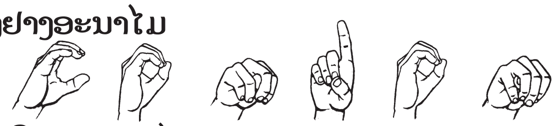
ສັນຍາລັກທີ່ໃຊ້ນິ້ວມືໃນການສະກົດຕົວອັກສອນ

ຫຼາຍຄໍາສັບທີ່ສາມາດເຂົ້າໃຈໄດ້ດ້ວຍການໃຊ້ມືສະກົດຕົວອັກສອນ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ:

ພຕພ

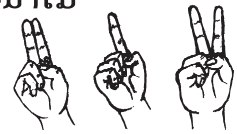
ຈາກ ອາເມລິກາ

ຖົງຢາງອະນາໄມ

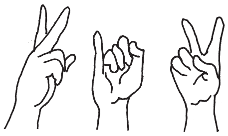


ຈາກ ອາເມລິກາ

ຖົງຢາງອະນາໄມ

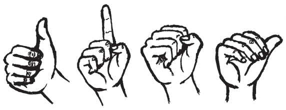


ຈາກ ປະເທດຈີນ

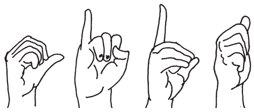


ຈາກ ຫວຽດນາມ

ເຮັດໄອວີ



ຈາກ ປະເທດຈີນ



ຈາກ ຫວຽດນາມ

ຢູ່ໃນພາສາອາລັບ

ສັນຍາລັກ ສໍາລັບ ຄໍາສັບອື່ນໆ ທີ່ມີປະໂຫຍດ

ນີ້ເປັນຄໍາສັບຈໍານວນໜຶ່ງອີກ ທີ່ຈະເປັນການດີ ຖ້າແພດຫາກໄດ້ຮຽນຮູ້ຕາມພາສາສັນຍາລັກຂອງທ້ອງຖິ່ນ:

ການເອົາລູກອອກ
ການຫາລຸນ
ທະວານໜັກ
ການເກີດລູກ
ເລືອດ/ການຕົກເລືອດ
ສາຍຕາມົວ
ນົມ
ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່
ການຫາຍໃຈ
ບັນຫາ
ຮູ້ສຶກແສບຮ້ອນ

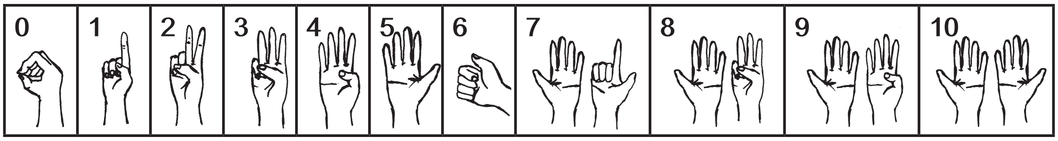
ປ່ຽນສີ
ການທົດຈັງ
ການໄອ
ໄຂ້ໜາວສັ່ນ
ອະນາໄມ/ລ້າງ
ກ້ານຊື້ນປັ້ນ
ບາດເຈັບ/ການຈີກຂາດ
ຄວາມເສົ້າໃຈ
ການຖອກທ້ອງ
ການລົງຂາວ
ວິນຫົວ

ຢາເສບຕິດ
ແຫ້ງ
ການກວດພະຍາດ
ການອອກກໍາລັງກາຍ
ເປັນລົມ
ການມຶນຊາ
ໄຂ້ຮ້ອນ
ການເກີດຊີ້ນປົ່ງ/ເນື້ອງອກ
(ຕາມຜິວໜັງ ຫຼື ໃນຮ່າງກາຍ)
ການຄັນ
ການເຈັບທ້ອງເກີດລູກ

ຮອຍໃຄ່/ໂນ
ຢາປົວພະຍາດ
ການຫຼຸລູກ
ຂີ້ມູກ/ນ້ຳເມືອກ
ປຸ້ນທ້ອງ
(ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ)
ເຈັບເສັ້ນປະສາດ
ຖ່າຍອາຈົມ/ຖ່າຍໜັກ
ຖ່າຍປັດສະວະ/ຖ່າຍເບົາ
ຜື້ງຊານ/ຜື້ງທ້ອງນ້ອຍ
ໂຄຍ
ຖືພາ
ການຂົ່ມຂືນ
ບັນຫາໃນການນອນ
ເຫື່ອອອກ
ໃຄ່ບວມ
ເຈັບເວລາສຳຜັດ
ຮາກ
ອ່ອນເພຍ
ມົດລູກ

ສັນຍາລັກ ສຳລັບຕົວເລກ/ຈຳນວນ

ຈຳນວນເປັນຕົວເລກ ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອບົ່ງບອກວ່າ ຜູ້ໃດໜຶ່ງມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບມາໄດ້ດົນປານໃດແລ້ວ (ຈັກເທື່ອ, ຈັກມື້, ຈັກອາທິດ ຫຼື ຈັກເດືອນ). ນອກນັ້ນ, ຕົວເລກ ຈາກ 1 ຫາ 5 ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອເວົ້າວ່າການເຈັບນັ້ນຮ້າຍແຮງປານໃດ, ເຊິ່ງເລກ 1 ໝາຍເຖິງການເຈັບໜ້ອຍທີ່ສຸດ ແລະ 5 ໝາຍເຖິງການເຈັບຫຼາຍທີ່ສຸດ.



ຕົວຢ່າງພາສາໃບ້ຈາກປະເທດອັງກິດ