



Ecotourism Laos

by The Lao National Tourism Administration

ຂຽນໂດຍ: ທ່ານ ພອລ ເອຊູ

ແປໂດຍ: ນ. ດາລານີ ພິມມະວົງສາ ແລະ ທ່ານ ອານິງເດດ ສີບຸນເຫຼືອງ

ຮຽບຮຽງໂດຍ: ນ. ມະນີສາຄອນ ທຳມະວົງໄຊ, ນ. ສຸດາລີ ສີລາເພັດ ແລະ ທະວີເພັດ ອຸລາ

ອອກແບບໂດຍ: ຈິງຄຳ ພອນແກ້ວ

Special thanks to Paul Eshoo for permission to digitally republish

ບັນທຶກສຽງ: ທ. ຢ່າເຊັ່ງ ສີ

ຕັດຕ່ສຽງ: ທ. ຈິນທອນ ວາດທະວົງ

ສຽງ: Louise Sampson

the language project

creating community libraries in underdeveloped areas



ກົດໃສ່ພາສາອັງກິດເພື່ອຟັງສຽງ a "click to listen" e-book
ທີ່ນີ້ດາວໂຫຼດຟຣີ free download here

ພາສາອັງກິດສຳລັບ
ຜູ້ນຳທ່ຽວແບບອະນຸລັກ

**ENGLISH FOR
ECO-GUIDES**

An English phrasebook



1. ຄຳແນະນຳ (INTRODUCTION)

ການໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້ (How to Use This Book)

ປຶ້ມຫົວນີ້ມີປະໂຫຍກແລະຄຳສັບທີ່ຈະຊ່ວຍພະນັກງານນຳທ່ຽວລາວໃນການອະທິບາຍແຫລ່ງທ່ອງທ່ຽວທີ່ມະຫັດສະຈັນຂອງ ສປປ ລາວ.

ປຶ້ມຫົວນີ້ບໍ່ມີຫມົດທຸກໆປະໂຫຍກແລະຄຳສັບທີ່ທ່ານຕ້ອງການ, ແຕ່ວ່າໄດ້ໃຫ້ປະໂຫຍກແລະຄຳສັບ ທີ່ໃຊ້ທົ່ວໄປໃນແຕ່ລະຫົວຂໍ້. ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ໄດ້ຮຽນພາສາອັງກິດມາກ່ອນໃຫ້ໃຊ້ເວລາໃນການອ່ານແຕ່ລະຂໍ້ຂອງໄວຍະກອນແລະທ່ານຈະສາມາດເຂົ້າໃຈໂຄງສ້າງແລະຄວາມຫມາຍຂອງບັນດາປະໂຫຍກ.

ທ່ານຄວນຈະໃຊ້ປຶ້ມຫົວນີ້ເປັນບ່ອນອີງແລະປະກອບເຂົ້າໃນການຮຽນພາສາອັງກິດຂອງທ່ານ. ທ່ານບໍ່ຄວນ ອ່ານປຶ້ມໃນເວລານຳພາແຂກທ່ຽວ. ຊຶ່ງຈະພາໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວມີຄວາມເຍື່ອ ຫນ່າຍ. ແຕ່ວ່າທ່ານຄວນຖືປຶ້ມຫົວນີ້ໄປນຳເວລາພາແຂກທ່ຽວ ເພື່ອໃຊ້ໄວ້ເບິ່ງ ເວລາທ່ານລົມຄຳສັບທີ່ທ່ານຕ້ອງການອະທິບາຍບາງຢ່າງໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວ.

ໃຫ້ເລີ່ມດ້ວຍປະໂຫຍກທີ່ສັ້ນແລະງ່າຍກ່ອນ. ບາງປະໂຫຍກໃນປຶ້ມນີ້ຍາວແລະຍາກ ມີແຕ່ພະຍາຍາມເວົ້າປະໂຫຍກຍາວໆຄືນອີກຄັ້ງໜຶ່ງ. ມີຫລາຍປະໂຫຍກສາມາດປ່ຽນໜຶ່ງ-ສອງຄຳສັບໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານຍົກຕົວຢ່າງ “ຂ້ອຍຍາກດີ່ມນ້ຳ” ສາມາດປ່ຽນເປັນ “ ຂ້ອຍຍາກດີ່ມເບຍ” ໄດ້ ທ່ານຕ້ອງມີຫົວຄິດປະດິດສ້າງໃນການໃຊ້ ພາສາ ອັງກິດ.

ຮູບແບບ (Format)

ແຕ່ລະບົດໃນປຶ້ມຫົວນີ້, ປະໂຫຍກແລະຄຳສັບໄດ້ຖືກແບ່ງອອກເປັນ:

1. ຄວາມຫມາຍເປັນພາສາລາວ
2. ກົດໃສ່ພາສາອັງກິດ ເພື່ອຟັງສຽງ

ໝາຍເຫດ: ພຽງແຕ່ທ່ານກົດໃສ່ອັກສອນ, ຄຳສັບ ຫຼື ປະໂຫຍກທີ່ເປັນພາສາອັງກິດເພື່ອຟັງສຳນຽງແລະການອອກສຽງ.

2. ຕົວໜັງສື (ALPHABET)



ສຽງສະຫລະ (Vowel Sounds)

ການອອກສຽງສະຫລະຂຶ້ນກັບສຳນຽງຂອງແຕ່ລະຄົນ ຄົນອັງກິດ, ຄົນອາເມລິກາ, ຄົນອິດສະຕາລີ, ຄົນສະກອັດ, ຄົນອູກລັງ ແລະອື່ນໆ ອອກສຽງບາງສະຫລະ ແຕກຕ່າງກັນ ແຕ່ລະສະຫລະ ມີສຽງສັ້ນແລະ ສຽງຍາວ.

A	cat tape	ແມວ ເທບ
E	net we	ມອງ, ແທ, ກະດູງ, ຕາຂ່າຍ, ຕາໝ່າງ ພວກເຮົາ
I	hit	ຕີ

	kite	ວາວ
O	pot note	ໝໍ້, ຊາ, ກະໂຖນ ບິດຈິດ, ນິດເພງ, ໝາຍເຫດ
U	cup cute	ຈອກກາເຟ ເປັນຕາໝ້າຮັກ

ສຽງພະຍັນຊະນະ (Consonant Sounds)

B	buffalo	ຄວາຍ
C	cat	ແມວ
D	dog	ໝາ
F	fish	ປາ
G	give general	ເອົາໃຫ້, ໃຫ້ ທົ່ວໆໄປ, ນາຍພົນ
H	hello	ສະບາຍດີ
J	joy	ຄວາມມ່ວນຊື່ນ
K	kid	ເດັກນ້ອຍ
L	letter	ຈົດໝາຍ, ໂຕໝ້າສື
M	move	ເຄື່ອນທີ່, ເທັງຕົງ
N	new	ໃໝ່
P	pear	ໝາກຈອງ
Q	queen	ພະລາຊິນີ
R	real	ຊຶ່ງເປັນຕາມສະພາບແທ້ຈິງ
S	snake	ງູ
T	take	ຈັບ, ເອົາ, ຍິບ
V	vote	ລົງຄະແນນສຽງ

W	will	ຈະ
X	axe	ຂວານ
Y	yes	ອີ, ໂດຍ, ເຈົ້າ
Z	zebra	ມ້າລາຍ

3. ໄວຍະກອນ (GRAMMAR)



ໃນຫົວບົດນີ້ຈະໃຫ້ພວກທ່ານຮູ້ຫຼັກໄວຍາກອນຂອງພາສາອັງກິດໂດຍຫຍໍ້, ເຊິ່ງຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ພວກທ່ານໂຮມປະໂຫຍກໆ່າຍໆເຂົ້າກັນແລະເຂົ້າໃຈໂຄງສ້າງພື້ນຖານຂອງພາສາ. ຫຼັກໄວຍາກອນຂອງພາສາອັງກິດແມ່ນສັບ ຊ້ອນ ແລະ ມີຂໍ້ກຳນົດ, ກົດເກນຫຼາຍ. ສະນັ້ນຂໍ້ແນະນຳຂ້າງລຸ່ມນີ້ຈຶ່ງເປັນພຽງການສະເໜີໄວຍາກອນພາສາອັງກິດ ໂດຍຫຍໍ້ເຊິ່ງແຕ່ລະຫົວຂໍ້ບໍ່ໄດ້ກວມເອົາທຸກລາຍລະອຽດ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຈຶ່ງໄວ້ວ່າການອະທິບາຍຫຼັກໄວຍາກອນລຸ່ມນີ້ຈະເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງກົດເກນເທົ່ານັ້ນ.

ໂຄງສ້າງຂອງປະໂຫຍກ (Sentence Structure)

ຮູບການລຽງຄຳເວົ້າໃນປະໂຫຍກຂອງພາສາອັງກິດຄ້າຍຄືກັນກັບຂອງລາວ ຊຶ່ງປະກອບມີ: ປະທານ - ຄຳກຳມະ- ຄຳຂະຫຍາຍ;

ຕົວຢ່າງ:

ພວກເຮົາກິນເຂົ້າ	We eat rice.
ເຈົ້າຮຽນພາສາອັງກິດ	You study English.

ຄຳນາມ (Nouns)

ຄຳນາມແມ່ນບຸກຄົນ, ສະຖານທີ່ ຫລື ສິ່ງຂອງ (ຕົວຢ່າງ: “ນັກທ່ອງທ່ຽວ”, “ ຮ້ານຄ້າ” ລ້ວນແຕ່ແມ່ນຄຳນາມ. ຄຳນາມໃນພາສາອັງກິດບໍ່ຄືກັບຄຳນາມໃນພາສາລາວຈະປ່ຽນແປງຂຶ້ນກັບວ່າມັນເປັນຈຳນວນໜ້ອຍ ຫຼື ວ່າຈຳນວນ ຫຼາຍ. ຖ້າວ່າມັນແມ່ນຈຳນວນໜ້ອຍ (ກ່າວເຖິງພຽງແຕ່ໜຶ່ງຢ່າງ) ຄຳນາມຈະມີຄຳນຳຫນ້າດ້ວຍ ‘a’, ‘an’ ຫຼື ‘the’. (ຄຳນາມໃນພາສາລາວຈະບໍ່ມີຄຳນຳຫນ້າ) ຖ້າກ່າວເຖິງຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຢ່າງ (ຈຳນວນຫຼາຍ) ຈະບໍ່ມີຄຳນຳຫນ້າຄຳນາມ. ຄຳນາມຈຳນວນຫຼາຍໄດ້ແບ່ງອອກເປັນ ສອງ ປະເພດຄື: ຄຳນາມຈຳນວນຫລາຍທີ່ນັບໄດ້(ເປັນບິກ,ນີ້ວມີ,ປີ້ມ)ມີ ‘s’ ຢູ່ທາງທ້າຍແລະຄຳນາມຈຳນວນຫຼາຍທີ່ນັບບໍ່ໄດ້ (ເປັນ ນ້ຳ, ເງິນ) ບໍ່ມີ ‘s’.

ຕົວຢ່າງ:

ນີ້ແມ່ນລົດໜຶ່ງຄັນ (ເປັນຈຳນວນໜ້ອຍ).	This is a car (singular).
ນັ້ນແມ່ນລົດສອງຄັນ (ເປັນຈຳນວນຫລາຍ).	There are two cars (plural).
ຂ້ອຍມີເງິນ (ທີ່ນັບບໍ່ໄດ).	I have money. (non-countable)

ນີ້ / ນັ້ນ (This/that)

ໃນພາສາອັງກິດ 'this' ແລະ 'that' ປ່ຽນໄປຕາມສິ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງກ່າວເຖິງສິ່ງໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ຖ້າທ່ານ ກ່າວເຖິງສິ່ງໜຶ່ງ ໃຊ້ 'this' ຫຼື 'that'. ຖ້າທ່ານກ່າວເຖິງສິ່ງທີ່ຫຼາຍກວ່າ ໜຶ່ງຂຶ້ນໄປ ໃຊ້ 'these' ຫຼື 'those'.

ຕົວຢ່າງ:

ປຶ້ມ ນີ້/ນັ້ນ (ໜຶ່ງຫົວ)	this/that book (singular)
ຖົງນອນ ເຫຼົ່ານີ້/ເຫຼົ່ານັ້ນ (ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງ)	these/those sleeping bags (plural)
ນີ້ແມ່ນຫຍັງ?	What is this?
ນີ້ແມ່ນຫໍຜີ	This is a spirit house.
ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຫຍັງ?	What are these?
ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນປຶ້ມສາສະໜາ	These are religious books.
ນັ້ນແມ່ນຫຍັງ?	What is that?
ນັ້ນແມ່ນປະຕູຜີ	That is a spirit gate.
ເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນຫຍັງ?	What are those?
ເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນກະຕ່າ (ກະບຸງ)	Those are baskets.

ຄຳແທນນາມ (Pronouns)

ຄຳແທນນາມແມ່ນຂ້ອຍ, ເຈົ້າ, ລາວ, ພວກເຮົາ, ພວກເຂົາ. ຄຳແທນນາມໃນພາສາອັງກິດມີຫຼາຍຊະນິດແຕກຕ່າງກັນ. ຄຳແທນນາມຈະປ່ຽນແປງຂຶ້ນກັບວ່າມັນຢູ່ບ່ອນໃດຂອງປະໂຫຍກ. ຖ້າຄຳແທນນາມເປັນປະທານຂອງປະໂຫຍກເອີ້ນວ່າແທນນາມປະທານ.

ຂ້ອຍ	I
ເຈົ້າ	you

ລາວຜູ້ຊາຍ	he
ລາວຜູ້ຍິງ	she
ມັນ	it
ພວກເຮົາ	we
ພວກເຂົາ	they

ຕົວຢ່າງ:

ຂ້ອຍ ກິນ ເຂົ້າ.	I eat rice.
ເຈົ້າໄປໂຮງຮຽນ.	You go to school.
ລາວ(ຜູ້ຍິງ) ມັກໝາກໂປມ	She likes apples.

ຖ້າຄຳແທນນາມຢູ່ໃນຄຳຂະຫຍາຍ

(ຢູ່ຫ່າງຂອງປະໂຫຍກ)ມັນຈະປ່ຽນແປງແລະ ເອີ້ນວ່າຄຳແທນນາມຂະຫຍາຍ.

ຕົວຢ່າງ:

ຂ້ອຍມັກລາວ (ຜູ້ຍິງ) ບໍ່ແມ່ນ: I like she	I like her . NOT I like she .
ກະລຸນາ,ເອົາບິກໃຫ້ຂອ້ຍແດ່. ບໍ່ແມ່ນ give I the pen.	Please, give me the pen. NOT give I the pen.

ຂອ້ຍ	me
ເຈົ້າ	you
ລາວຜູ້ຊາຍ	him
ລາວຜູ້ຍິງ	her
ມັນ	it
ພວກເຮົາ	us
ພວກເຂົາ	them

ຄວາມເປັນເຈົ້າຂອງ (Possessives)

ໃນພາສາອັງກິດມີ 3 ວິທີທີ່ຈະສະແດງວ່າບາງສິ່ງບາງຢ່າງເປັນຂອງບຸກຄົນ/ບາງສິ່ງ. ຄຳແທນນາມສະແດງການເປັນເຈົ້າຂອງໂດຍການເຕີມ "S" ໃສ່ທາງຫຼັງຂອງຄຳເວົ້າ, ຫຼື ໂດຍການເຕີມ 'of' ໃສ່ທາງໜ້າຄຳສັບ.

ຄຳແທນນາມສະແດງການເປັນເຈົ້າຂອງ (Possessive Pronouns)

ທ່ານສາມາດກ່າວເຖິງບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ເປັນຂອງຜູ້ໜຶ່ງຫຼືສິ່ງໜຶ່ງໂດຍການໃຊ້ຄຳແທນນາມສະແດງຄວາມເປັນເຈົ້າຂອງ. ຄຳແທນນາມທີ່ສະແດງຄວາມເປັນເຈົ້າຂອງແມ່ນວາງໃສ່ຕໍ່ໜ້າຂອງຄຳຂະຫຍາຍທີ່ ກຳລັງຈະກ່າວເຖິງຕໍ່ໄປນີ້.

ຕົວຢ່າງ:

ຊື່ຂອງຂອ້ຍ	My name
ເຮືອນຂອງລາວ(ຜູ້ຊາຍ)	His house
ປ່າຂອງພວກເຂົາ	Their forest

ຂອງຂອ້ຍ	my
ຂອງເຈົ້າ	your
ຂອງລາວ(ຜູ້ຍິງ)	her
ຂອງລາວ(ຜູ້ຊາຍ)	his
ຂອງມັນ	its
ຂອງພວກເຮົາ	our
ຂອງພວກເຂົາ	their

ການຂຽນຫຍໍ້ (Contractions)

ທ່ານສາມາດເຕີມ 's' ໃສ່ທ້າຍຂອງຄົນ ຫຼື ສິ່ງຂອງ ທີ່ເປັນເຈົ້າຂອງວັດຖຸນັ້ນ.

ຕົວຢ່າງ:

ເຮືອນຂອງພໍ່	Paul's house
-------------	--------------

ປ່າຂອງບ້ານ	the village's forest
------------	----------------------

ຄຳຄຸນນາມ (Adjectives)

ໃນພາສາອັງກິດຄຳຄຸນນາມຈະມາກ່ອນຄຳນາມທີ່ມັນຂະຫຍາຍ.

ແຕ່ໃນພາສາລາວຄຳຄຸນນາມຈະນຳຢັ້ງຄຳນາມທີ່ມັນຂະຫຍາຍ.

ຕົວຢ່າງ:

ຕົ້ນໄມ້ໃຫຍ່	big tree
ນົກນ້ອຍ	small bird
ໝາກໂປມແຊບ	delicious apple

ຄຳຄຸນນາມທົ່ວໄປ (Common Adjectives)

ງາມ	beautiful
ຂ້າຍ, ປ່ຽງາມ	ugly
ໃຫຍ່	big
ນ້ອຍ	small
ລາຄາຖືກ	cheap
ລາຄາແພງ	expensive
ສະອາດ	clean
ເປື້ອນເປີະ	dirty
ຮ້ອນ	hot
ໜາວ	cold
ໜ້າສົນໃຈ	interesting
ໜ້າເບື້ອ	boring
ປອດໄພ	safe
ອັນຕະລາຍ	dangerous

ຍາກ	difficult
ງ່າຍ	easy
ຮັ່ງມີ, ລວຍ	rich
ຍາກຈົນ, ທຸກຍາກ	poor
ສູງ	tall
ເຕັຍ, ຕ່ຳ	short
ຕຸ້ຍ	fat
ຈ່ອຍ	thin
ໜຸ່ມ	young
ເຖົ້າແກ່	old
ໃໝ່	new
ເກົ່າ	old
ຫງຽບ, ສະຫງົບ	quiet
ຟິດນັ້ນ, ສຽງດັງ	noisy
ດີ	good
ບໍ່ດີ	bad
ແຕ່ເຊົ້າ, ແຕ່ຫົວຄ່ຳ	early
ຊ້າ, ເດີກ	late
ແຊບ	delicious
ຕະລົກ, ເປັນຕາຫົວ	funny

ຄຳກຳມະວິເສດ (Adverbs)

ຄຳກຳມະວິເສດມີໜ້າທີ່ຂະຫຍາຍຄວາມໝາຍຂອງຄຳກຳມະ.

ຄຳກຳມະວິເສດສາມາດວາງໃສ່ໄດ້ທັງໜ້າ ແລະ ຫຼັງຂອງຄຳກຳມະ.

ຕົວຢ່າງ:

ພວກເຮົາຢ່າງຊ້າໆ	We walk slowly.
-----------------	-----------------

ປົກກະຕິພວກເຮົາປູກເຂົ້າ ໃນເດືອນ ພຶດສະພາ	We usually plant rice in May.
---	-------------------------------

ຄຳກຳມະວິເສດບອກຄວາມຖີ່ (Adverbs of Frequency)

ບໍ່ເຄີຍ	never
ດົນໆ ເທື່ອໜຶ່ງ	rarely
ບາງຄັ້ງ	sometimes
ປົກກະຕິ	usually
ເລື້ອຍໆ	often
ສະເໝີ	always

ການສົມທຽບ (Comparisons)

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວການປຽບທຽບໃນພາສາອັງກິດມີ 3 ວິທີ. ຖ້າຄຳເວົ້າມີ ພຽງແຕ່ໜຶ່ງພະຍາກໃຫ້ເຕີມ 'er' ໃສ່ທາງທ້າຍຄຳເວົ້ານັ້ນ ແລະ ນຳດ້ວຍ 'than' ໃສ່ຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງຄຳເວົ້າ.

ຕົວຢ່າງ:

ເສືອໂຄງໃຫຍ່ກວ່າ ເສືອດາວ.	A tiger is bigger than a leopard.
ຕົ້ນໄມ້ນີ້ຕໍ່ກວ່າຕົ້ນ ໄມ້ນັ້ນ.	This tree is shorter than that tree.

ຖ້າຄຳເວົ້າມີສອງພະຍາກແລະລົງທ້າຍດ້ວຍ 'y' ໃຫ້ປຸງເປັນ 'ier' ແລ້ວເຕີມ ໃສ່ທາງທ້າຍຂອງຄຳນັ້ນ, ນຳດ້ວຍການເຕີມ 'than' ຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງສອງ ຄຳສັບທີ່ຖືກປຽບທຽບ.

ຕົວຢ່າງ:

ຍີ່ປຸ່ນມີຄວາມຮັ່ງມີ ກວ່າ ປະເທດໄທ	Japan is wealthier than Thailand.
-------------------------------------	--

ຖ້າຄຳເວົ້າຫາກຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງພະຍາຍາມຂຶ້ນໄປ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວພວກເຮົາໃສ່ 'more' ຢູ່ທາງໜ້າຂອງຄຳເວົ້າທຳອິດແລະໃສ່ 'than' ຢູ່ລະຫວ່າງກາງສອງຄຳເວົ້ານັ້ນ.

ຕົວຢ່າງ:

ເຂົ້າໜຽວແຊບຫຼາຍກວ່າເຂົ້າຈົາວ.	Sticky rice is more delicious than plain rice.
ດອກໄມ້ນີ້ງາມຫຼາຍກວ່າດອກໄມ້ນັ້ນ.	This flower is more beautiful than that one.

ຂັ້ນຫຼາຍທີ່ສຸດ (Superlatives)

ໃນພາສາອັງກິດ, ການເຮັດໃຫ້ຄຳຄຸນນາມຢູ່ໃນຂັ້ນສູງສຸດ/ສຸດຍອດ ມີ 3 ວິທີ. ຖ້າວ່າຄຳເວົ້າມີພຽງແຕ່ພະຍາຍາມດຽວ ໃຫ້ເຕີມ 'est' ໃສ່ທ້າຍປະໂຫຍກເລີຍ.

ຕົວຢ່າງ:

ນັ້ນແມ່ນເສືອທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດ.	That is the biggest tiger.
ນີ້ແມ່ນຕົ້ນໄມ້ທີ່ເຖົ້າກວ່າໝູ່ຢູ່ໃນເມືອງ.	This tree is the oldest in the district.

ຖ້າຄຳເວົ້າມີສອງພະຍາຍາມ ແລະ ລົງທ້າຍດ້ວຍ 'y' ໃຫ້ປ່ຽນ 'y' ເປັນ 'iest' ແລ້ວເຕີມໃສ່ທ້າຍຂອງຄຳເວົ້າ.

ຕົວຢ່າງ:

ຍີ່ປຸ່ນເປັນປະເທດທີ່ຮັ່ງມີທີ່ສຸດໃນເອເຊຍ	Japan is the wealthiest country in Asia.
--	--

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ. ຖ້າຄຳເວົ້າມີຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງພະຍາຍາມພວກເຮົາຈະເຕີມ ‘the most’ ຢູ່ຂ້າງໜ້າຂອງຄຳຄຸນນາມ ຕົວທຳອິດ.

ຕົວຢ່າງ:

ເຂົ້າໜຽວເປັນອາຫານທີ່ແຂບທີ່ສຸດໃນໂລກ.	Sticky rice is the most delicious food in the world.
ດອກໄມ້ນີ້ແມ່ນງາມທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຂ້ອຍເຄີຍເຫັນມາ.	This flower is the most beautiful that I have seen.

ການໃຊ້ ‘ຄືກັນ’ (Same/similar)

ພວກເຮົາໃຊ້ ຄຳກຳມະ ‘to be’ ບວກກັບ ‘the same as’ ຄືກັນກັບ’ ເພື່ອເວົ້າກ່ຽວກັບສອງສິ່ງທີ່ຄືກັນ.

ຕົວຢ່າງ:

ຕັ້ງໜ່ວຍນີ້ແມ່ນຄືກັນກັບ ຕັ້ງໜ່ວຍນັ້ນ.	This chair is the same as that chair.
---------------------------------------	--

ພວກເຮົາຍັງສາມາດໃຊ້ ຄຳກຳມະ + ‘ຄືກັນ’ (‘to be + the same ’)

ຕົວຢ່າງ:

ຕັ້ງໜ່ວຍນີ້ແລະ ຕັ້ງໜ່ວຍນັ້ນ ຄືກັນ	This chair and that chair are the same.
-----------------------------------	--

ປະໂຫຍກປະຕິເສດຂອງຄືກັນນັ້ນແມ່ນ 'different'.

ຕົວຢ່າງ:

ສາດສະໜາຂອງເຜົ່າ ຂະມຸແລະເຜົ່າອາຄະແມ່ ນບໍ່ຄືກັນ.	Khmu religion and Akha religion are different.
--	--

ຖ້າສອງຢ່າງຄ້າຍຄືກັນແມ່ນໃຊ້ 'similar'.

ຕົວຢ່າງ:

ຄະມຸຣອກແລະຄະມຸ ອູ ແມ່ນຄ້າຍຄືກັນ	Khmu Rok and Khmu Ou are similar.
------------------------------------	--

ຄຳກຳມະ (Verbs)

ຄຳກຳມະໃນພາສາອັງກິດຈະມີການປ່ຽນແປງໄປຕາມປະໂຫຍກຄຳເວົ້າ
ບໍ່ຄືພາສາລາວ. ຊຶ່ງຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເວລາ ໃນ ການທຳຄວາມຮູ້ຈັກກັບມັນ.

ເວົ້າກ່ຽວກັບເລື່ອງປະຈຳວັນ (Talking About Everyday)

ປະໂຫຍກນີ້ ແມ່ນໃຊ້ສຳລັບເວົ້າ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເຮັດແລະກະທຳໃນຊີວິດປະຈຳວັນ
ແລະ ສິ່ງທີ່ ເກີດຂຶ້ນເປັນປົກ ກະຕິ.

ຕົວຢ່າງ:

ທະນີອາໄສຢູ່ຕົ້ນໄມ້ສູງ.	Gibbons live in tall trees.
ຂອ້ຍກິນເຂົ້າທຸກໆມື້.	I eat rice everyday.
ພວກເຮົາໄຖນາເດືອນ 5.	We plow in May.

ການປະຕິເສດ ກັບ ຄຳກຳມະຊຳ 1 (Negative of Verb 1)

ໃຊ້ 'do not' ຫຼື 'don't' ໃສ່ຂ້າງໜ້າຂອງຄຳກຳມະຊຳ 1 ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນກາຍເປັນປະຕິເສດ.

ຕົວຢ່າງ:

ວັນອາທິດພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ຮຽນ	We do not study on Sunday.
ໝີ່ບໍ່ກິນລົງ.	Bears don't eat monkeys.

ການເຮັດການກະທຳທົ່ວໄປໃນຊີວິດປະຈຳວັນ (Daily Actions)

ຕົ້ນນອນ	wake up
ຖູແຂ້ວຂອງຂ້ອຍ	brush my teeth
ອາບນ້ຳ	take a shower
ວີຜົມຂອງຂ້ອຍ	brush my hair
ກິນເຂົ້າເຊົ້າ	eat breakfast
ຊັກເຄື່ອງຂອງຂ້ອຍ	wash my clothes
ອ່ານໜັງສືພິມ	read the newspaper
ໄປເຮັດວຽກ	go to work
ກິນເຂົ້າທ່ຽງ	eat lunch
ຫັດກາຍບໍລິຫານ	exercise
ແຕ່ງກິນແລງ	cook dinner
ລ້າງຈານ	clean the dishes
ເບິ່ງ ໂທລະທັດ	watch TV
ຟັງວິທະຍຸ	listen to the radio
ຫລິ້ນກີຕາ	play the guitar
ໄປນອນ	go to sleep



ການຕັ້ງຄຳຖາມກັບຄຳກຳມະ ຂໍ້ 1 (Questions & Verb 1)

ສຳຫຼັບຄຳຖາມທີ່ມີຄຳຕອບເປັນ ແມ່ນ/ບໍ່ແມ່ນ ໃຫ້ຕື່ມ 'Do' ໃສ່ທາງໜ້າຂອງປະໂຫຍກ.

ຕົວຢ່າງ:

ເຈົ້າຮຽນພາສາອັງກິດບໍ່?	Do you study English?
------------------------	-----------------------

ສຳຫຼັບຄຳຕອບສັ້ນໆ, ເວົ້າວ່າ

ເຈົ້າ, ຂອ້ຍຮຽນຫຼື ບໍ່, ຂອ້ຍ ບໍ່ໄດ້ຮຽນ.	Yes, I do, or No, I don't.
---	-------------------------------

ການໃຊ້ຄຳຖາມທີ່ມີ(what,where,when,etc.)ຂຶ້ນກ່ອນຕື່ມ'do'ໃສ່ທາງໜ້າຂອງປະໂຫຍກ.

ຕົວຢ່າງ:

ເຈົ້າຮຽນຫຍັງ?	What do you study?
ແຕ່ລະມື້ເຈົ້ານອນຈັກຊົ່ວ ໂມງ?	How many hours do you sleep everyday?.

ສັບຄຳຖາມ (Question Words)

ແມ່ນຫຍັງ?	What
ແນວໃດ?	How
ບ່ອນໃດ? ຢູ່ໃສ?	Where
ເມື່ອໃດ?	When
ເປັນຫຍັງ?	Why
ຊຶ່ງ/ອັນເຊິ່ງ	Which
ເທົ່າໃດ?	How much
ຫຼາຍປານໃດ?	How many
ດົນປານໃດ?	How long

ຄຳກຳມະຂອງ 1 'to be' (To Be – Verb 1)

ໃນພາສາອັງກິດ, ຄຳກຳມະຈະປ່ຽນແປງໄປຕາມປະທານ. ຄຳກຳມະ 'to be' ມີຄວາມໝາຍຄືກັບສອງຄຳເວົ້າ ຂອງ ລາວຄື 'ເປັນ' ແລະ'ແມ່ນ' ມັນຍັງສາມາດໃຊ້ໝາຍຄວາມວ່າ 'ຢູ່' ເຊັ່ນກັນ.

ຕົວຢ່າງ:

ລາວເປັນຊາວນາ.	He is a farmer.
---------------	-----------------

ນີ້ແມ່ນບ້ານເຕົ້າແລນແຕ້ນ.	This is a Lanten village.
ລາວຢູ່ໃນເຮືອນ.	He is in the house.

ບອກເລົ່າ (Positive)		ປະຕິເສດ (Negative)	
ຂ້ອຍແມ່ນ	I am	ຂ້ອນບໍ່ແມ່ນ	I am not
ເຈົ້າແມ່ນ	You are	ເຈົ້າບໍ່ແມ່ນ	You are not
ລາວ(ຜູ້ຊາຍ) ແມ່ນ	He is	ລາວ(ຜູ້ຊາຍ) ບໍ່ແມ່ນ	He is not
ລາວ(ຜູ້ຍິງ) ແມ່ນ	She is	ລາວຜູ້ຍິງ ບໍ່ແມ່ນ	She is not
ມັນແມ່ນ	It is	ມັນບໍ່ແມ່ນ	It is not
ພວກເຮົາ ແມ່ນ	We are	ພວກເຮົາ ບໍ່ແມ່ນ	We are not
ພວກເຂົາ ແມ່ນ	They are	ພວກເຂົາ ບໍ່ແມ່ນ	They are not

ໃນພາສາອັງກິດ, ເວລາພັນລະນາເລື່ອງສິ່ງຂອງ ພວກເຮົາຈະຕ້ອງໃຊ້ຄຳກຳມະ “to be” ສະເໝີ ບໍ່ຄືກັນກັບ ພາ ສາລາວ ບາງເທື່ອກໍບໍ່ໃຊ້ “ ແມ່ນ” ຫລື “ ເປັນ”.

ຕົວຢ່າງ:

ລາວແມ່ນດີໃຈ.	He is happy.
ບໍ່ແມ່ນ: ລາວດີໃຈ	NOT: He happy-
ມັນແມ່ນໃຫຍ່.	It is big.
ບໍ່ແມ່ນ: ມັນໃຫຍ່	NOT: It big-

ການເຮັດຄຳຖາມທີ່ມີຄຳຕອບແມ່ນ/ບໍ່ແມ່ນ, ຍ້າຍຄຳກຳມະມາໃສ່ທາງຫນ້າຂອງປະໂຫຍກ.

ຕົວຢ່າງ:

ຄຳຖາມ:	ລາວແມ່ນຊາວນາບໍ່?	Is he a farmer?
ຄຳຕອບ:	ເຈົ້າລາວແມ່ນ(ຊາວນາ) ບໍ່ຈຳເປັນເວົ້າຄຳຂະ ຫຍາຍຄືນ.	Yes, he is (a farmer).

ການໃຊ້ຄຳສັບຄຳຖາມດັ່ງ. ຕົ້ມຄຳເວົ້າທີ່ເປັນຄຳຖາມຕາມດ້ວຍ ຄຳກຳມະ “ to be” ຂຶ້ນທາງໜ້າ.

ຄຳຖາມ:	ພວກເຮົາຢູ່ໃສ?	Where are we?
ຄຳຕອບ:	ພວກເຮົາຢູ່ບ້ານ ນາລັນ	We are in Ban Nalan.

ເວົ້າກ່ຽວກັບດຽວນີ້ (Talking About Now)

ການເວົ້າກ່ຽວກັບບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ກຳລັງເກີດຂຶ້ນດຽວນີ້. ໃຫ້ໃຊ້ ຄຳກຳມະ ‘to be’ + ກຳມະ + ing. ຈົ່ງຈື່ວ່າການໃຊ້ຄຳກຳມະ ‘tobe’ ຕ້ອງໃຫ້ຖືກຕ້ອງກັບປະທານປະໂຫຍກ.

ຕົວຢ່າງ:

ພວກເຮົາກຳລັງຟັງສຽງ ນົກ (ດຽວນີ້).	We are listening for birds (now).
ລາວກຳລັງລົມກັບຊາຍ ອາວຸໂສຢູ່(ດຽວນີ້)	He is talking with the headman (now).
ລາວບໍ່ໄດ້ກຳລັງຕີດອກ ປຶກໄກ່ (ດຽວນີ້).	He is not playing badminton (now).

ຄຳສັ່ງ ແລະ ຄຳຂໍ້ຮ້ອງ (Commands & Requests)

ຄຳກຳມະຊ່ອງ 1 ຍັງສາມາດໃຊ້ໃນເວລາໃຫ້ທິດທາງ, ອະທິບາຍຂັ້ນຕອນ, ໃຫ້ຄຳສັ່ງຫລືຕັ້ງຄຳຖາມ. ສຳລັບການໃຊ້ຄຳສັ່ງບໍ່ຈຳເປັນໃຊ້ປະທານ

ແລະຖ້າຈະໃຫ້ສຸພາບຄວນໃຊ້ຄຳວ່າ “ກະລຸນາ” ໃສ່ທາງຫນ້າຫລືທາງທ້າຍຂອງການສົນທະນາ.

ຕົວຢ່າງ:

ລົງວຊ້າຍ	Turn left.
ຖອກນ້ຳໃສ່ໃນໝີ່	Pour water in the pot.
ກະລຸນານັ່ງລົງ.	Please, sit down.
ເຊີນເຂົ້າມາທາງໃນ.	Come in, please.

ເວົ້າກ່ຽວກັບອະນາຄົດ (Talking About the Future)

ເພື່ອສະແດງບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ທ່ານຈະເຮັດໃນອານາຄົດ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ ‘will’ ກ່ອນຄຳກຳມະ.

ຕົວຢ່າງ:

ໃນມື້ອື່ນພວກເຮົາຈະນອນຢູ່ໝູ່ບ້ານ	We will sleep in the village tomorrow.
ພວກເຮົາຈະບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ.	We will not drink alcohol.

ຄຳຖາມກ່ຽວກັບອະນາຄົດ (Questions About the Future)

ສຳລັບຄຳຖາມທີ່ມີຄຳຕອບເປັນ ແມ່ນ/ບໍ່ແມ່ນ ກ່ຽວກັບອານາຄົດ. ໃຫ້ໃສ່ ‘will’ ຢູ່ທາງຫນ້າຂອງປະໂຫຍກ.

ຕົວຢ່າງ:

ຄຳຖາມ:	ມື້ອື່ນພວກເຮົາຈະນອນຢູ່ໝູ່ບ້ານ ບໍ່?	Will we sleep in the village tomorrow?
--------	------------------------------------	--

ຄຳຕອບ:	ເຈົ້າ, ພວກເຮົາຈະ (ນອນຢູ່ໝູ່ບ້ານນີ້ອີ້ນ) (ບໍ່ຈຳເປັນເວົ້າຄືນກຳ ມະຫຼັງຈາກ 'will'.)	Yes, we will.
--------	--	---------------

ການເວົ້າກ່ຽວກັບອາດີດ (Talking About the Past)

ເມື່ອເວົ້າເຖິງອາດີດ, ຄຳກຳມະຈະປ່ຽນຈາກກຳມະຊ່ອງ 1 ເປັນຊ່ອງ 2.

ເມື່ອຕ້ອງການຢາກເຮັດໃຫ້ເປັນຊ່ອງ 2 ປົກກະຕິຈະຕື່ມ “ed” ໃສ່ທາງທ້າຍຂອງ
ຄຳກຳມະຊ່ອງ 1. ແຕ່ວ່າຍັງມີຫລາຍຄຳກຳມະຊ່ອງທີ່ບໍ່ສາມາດຕື່ມ “-ed”
ໃສ່ໄດ້ງ່າຍໆຊຶ່ງເອີ້ນວ່າ “ຄຳກຳມະບໍ່ປົກກະຕິຊຶ່ງກຳມະຊ່ອງ 2 ຈະບໍ່ປ່ຽນໄປ
ຕາມ ປະທານເຫມືອນກັນກັບກຳມະຊ່ອງ 1.

ຕົວຢ່າງ:

ອາທິດທີ່ແລ້ວພວກເຮົາ ໄດ້ຢ່າງຂຶ້ນພູ.	We walked up the mountain last week.
ຄືນວານນີ້ຂ້ອຍເບິ່ງໂທລະທັດ	I watched TV last night.
ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຫັນນົກອິນຊີ ເດືອນແລ້ວນີ້ (ກຳມະ see).	They saw an eagle last month.

ຄຳຖາມກ່ຽວກັບອາດີດ (Questions About the Past)

ສຳຫຼັບຄຳຖາມທີ່ມີຄຳຕອບເປັນແມ່ນ/ບໍ່ແມ່ນກ່ຽວກັບອາດີດໃຫ້ໃສ່ ‘did’
ຢູ່ທາງໜ້າຂອງປະໂຫຍກ, ຕາມດ້ວຍປະທານແລ້ວຈຶ່ງແມ່ຄຳກຳມະຊ່ອງ 1.

ສຳຫຼັບຄຳຖາມທີ່ໃຊ້ຄຳສັບຄຳຖາມ, ໃຫ້ໃສ່ຄຳສັບຄຳຖາມໄວ້ທາງໜ້າ
ຕາມດ້ວຍ “did” ຈາກນັ້ນຈຶ່ງແມ່ນປະທານແລະກຳມະຊ່ອງ 1.

ຕົວຢ່າງ:

ຄຳຖາມ:	ອາທິດແລ້ວນີ້ເຈົ້າຢ່າງຂຶ້ນພູບໍ່?	Did you walk up the mountain last week?
--------	---------------------------------	---

ຄຳຕອບ:	ເຈົ້າ, ຂ້ອຍຢ່າງ / ບໍ່, ບໍ່ໄດ້ຢ່າງ	Yes, I did./No, I didn't.
ຄຳຖາມ:	ອາທິດແລ້ວເຈົ້າ ໄດ້ໄປຢ່າງຢູ່ໃສ່?	Where did you walk last week?
ຄຳຕອບ:	ອາທິດແລ້ວຂ້ອຍ ຢ່າງ ໄປບ້ານທາດ.	I walked to Ban That last week.

ສຳຫຼັບບ່ຽນກຳມະຊ່ອງ 2 ເປັນປະຕິເສດໃຫ້ເຕີມ 'did not' ຫຼື 'didn't' ໃສ່ທາງໜ້າຂອງກຳມະຊ່ອງ 1.

ຕົວຢ່າງ:

ພວກເຂົາບໍ່ເຫັນກູເຫົາ.	They did not see the cobra.
-----------------------	-----------------------------

ຄຳກຳມະຊ່ອງ 2 ຂອງ 'to be' ປະໂຫຍກອາດີດ ('To Be' in Past Tense)

ບອກເລົ່າ (Positive)		ປະຕິເສດ (Negative)	
ຂ້ອຍ ແມ່ນ /ເປັນ /ໄດ້	I was	ຂ້ອຍບໍ່ແມ່ນ /ເປັນ/ໄດ້	I was not
ເຈົ້າ ແມ່ນ/ເປັນ/ຢູ່	You were	ເຈົ້າ ບໍ່ ແມ່ນ /ເປັນ/ຢູ່	You were not
ລາວ (ຊາຍ) ແມ່ນ/ເປັນ/ຢູ່	He was	ລາວບໍ່ ແມ່ນ /ເປັນ/ຢູ່	He was not
ລາວ(ຍິງ) ແມ່ນ/ເປັນ/ຢູ່	She was	ລາວບໍ່ ແມ່ນ /ເປັນ/ຢູ່	She was not
ມັນແມ່ນ /ເປັນ/ຢູ່	It was	ມັນບໍ່ ແມ່ນ /ເປັນ/ຢູ່	It was not

ພວກເຮົາແມ່ນ/ ເປັນ/ຢູ່	We were	ພວກເຮົາບໍ່ ແມ່ນ/ເປັນ/ຢູ່	We were not
ພວກເຂົາ ແມ່ນ/ ເປັນ/ຢູ່	They were	ພວກເຂົາບໍ່ ແມ່ນ/ເປັນ/ຢູ່	They were not

ເຄີຍ + ຄຳກຳມະຊຳ 3 (Have & Verb 3)

ໃຊ້ 'have' + ຄຳກຳມະຊຳ 3 ໃນການສະແດງປະຈຸບັນສົມບູນ. ຄຳກຳມະຊຳ 3 ຂ້ອນຂ້າງຄືກັບຊຳຂອງ 2. ແຕ່ສຳຫຼັບຄຳກຳມະບໍ່ປົກກະຕິມັນຈະປ່ຽນ. (ລາຍການຂອງຄຳກຳມະຊຳ 3 ຈະຂັດຕິດຢູ່ທາງຫຼັງຂອງປັ້ມນີ້).

ຕົວຢ່າງ:

ຂ້ອຍເຄີຍກິນອາຫານອາເມລິກາ.	I have eaten American food.
ຂ້ອຍເຄີຍເຫັນກວາງຮ້ອງ	I have seen a barking deer.

ສຳຫຼັບປະຕິເສດ ຕົ້ມ 'never' ລະຫວ່າງກາງຂອງ 'have' ແລະ ກຳມະຊຳ 3.

ຕົວຢ່າງ:

ຂ້ອຍບໍ່ເຄີຍກິນອາຫານ ຍີ່ປຸ່ນຈັກເທື່ອ.	I have never eaten Japanese food.
ຂ້ອຍບໍ່ເຄີຍເຫັນ	I have never seen a bear.

ສຳຫຼັບຄຳຖາມໃຊ້ 'ever'.

ຕົວຢ່າງ:

ເຈົ້າໄດ້ເຄີຍເຫັນຫມີບໍ່?	Have you ever seen a bear?
-------------------------	----------------------------

ເຄີຍ ('Used to')

ໃນພາສາອັງກິດນັ້ນ, ພວກເຮົາໃຊ້ຫຼາຍຮູບແບບແຕກຕ່າງກັນ ໃນການພັນລະນາ ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ໄດ້ເຮັດຜ່ານມາໃນອາດີດແລະປະຈຸບັນບໍ່ໄດ້ເຮັດອີກ, ຮູບແບບຂອງມັນແມ່ນ “ ເຄີຍ”.

ຕົວຢ່າງ:

ຂ້ອຍເຄີຍເປັນຄູ. (ດຽວນີ້ຂ້ອຍເປັນຜູ້ນຳທ່ຽວ).	I used to be a teacher. (Now I am a guide.)
ປະຊາຊົນເຄີຍປູກເຂົ້າໄຮ່. (ດຽວນີ້ເຂົາເຈົ້າປູກເຂົ້ານາ).	The villagers used to grow hill rice. (Now they grow paddy rice.)

ໄດ້ / ເປັນ / ສາມາດ (Can)

ໃນພາສາອັງກິດພວກເຮົາໃຊ້ 'can ໄດ້ / ເປັນ / ສາມາດ' ເພື່ອສະແດງ ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດບາງສິ່ງບາງ ຢ່າງ. ພວກເຮົາໃສ່ 'can' ຢູ່ທາງໜ້າ ຂອງຄຳກຳມະ, ຄຳປະຕິເສດຂອງມັນແມ່ນ ' cannot ບໍ່ໄດ້ / ບໍ່ເປັນ / ບໍ່ສາມາດ' ຫຼື 'can't'.

ຕົວຢ່າງ:

ຂ້ອຍສາມາດກິນອາຫານເຜັດໄດ້.	I can eat spicy food.	
ຂ້ອຍລອຍນ້ຳບໍ່ເປັນ	I cannot swim.	
ຂ້ອຍແລ່ນໄວບໍ່ໄດ້.	I can't run fast.	
ຄຳຖາມ:	ເຈົ້າສາມາດກິນອາຫານເຜັດໄດ້ບໍ່?	Can you eat spicy food?
ຄຳຕອບ:	ເຈົ້າ, ຂ້ອຍກິນໄດ້ / ບໍ່, ຂ້ອຍກິນ ບໍ່ໄດ້.	Yes, I can/No, I can't.

ຢາກໄດ້ (Want)

ພວກເຮົາໃຊ້ 'want' ເພື່ອສະແດງຄວາມຢາກໄດ້. ໃນການໃຊ້ 'want' ກັບຄຳກຳມະພວກເຮົາໃສ່ 'want' ບວກກັບ 'to' ຢູ່ຂ້າງໜ້າຄຳກຳມະນັ້ນ. ຄຳປະຕິເສດຂອງມັນແມ່ນ 'ບໍ່ຢາກ' do not want' ຫຼື 'don't want'.

ຕົວຢ່າງ:

ຂ້ອຍຢາກດື່ມເບຍ	I want some beer.	
ຂ້ອຍຢາກໄປເດີນປ່າ.	I want to go trekking.	
ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໄປລ່ອງແພ.	I do not want to go rafting.	
ຂ້ອຍບໍ່ຢາກກິນຊີ້ນປາ.	I don't want to eat fish.	
ຄຳຖາມ:	ເຈົ້າຢາກໄປເດີນປ່າບໍ່?	Do you want to go trekking?

ຕ້ອງການ (Need)

ພວກເຮົາໃຊ້ 'need' ເພື່ອສະແດງຄວາມ 'ຕ້ອງການ' ຮູບຮ່າງຂອງມັນຄືກັນກັບ 'want' (ເບິ່ງຂ້າງເທິງ).

ຕົວຢ່າງ:

ຂ້ອຍຕ້ອງການນ້ຳ	I need some water.
ເຈົ້າຕ້ອງການດື່ມນ້ຳ.	You need to drink water.
ພວກເຮົາບໍ່ຕ້ອງການໄປທີ່ນັ້ນ.	We don't need to go there.

ຄວນ (Should)

ພວກເຮົາໃຊ້ 'should' ເພື່ອໃຫ້ຄຳເຫັນໃນການເຮັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງ. ແຕ່ບໍ່ຄືກັບ 'need' ແລະ 'want' ພວກເຮົາບໍ່ຈຳເປັນໃສ່ 'to' ລະຫວ່າງ 'should' ແລະຄຳກຳມະ.

ຕົວຢ່າງ:

ທ່ານ ຄວນຢຸດພັກ	You should take a break.
ທ່ານ ບໍ່ຄວນນຸ່ງເຄື່ອງສັ້ນ (ສັງຂາສັ້ນ)	You should not wear shorts.

ຕ້ອງ/ຈະຕ້ອງ (Have to/Must)

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄຳແນະນຳນັ້ນໜັກແໜ້ນຂຶ້ນພວກເຮົາສາມາດໃຊ້ 'ຕ້ອງ' ຫຼື ຈະຕ້ອງ '2' ຮູບແບບນີ້ແມ່ນໃຊ້ເປັນລັກສະນະຄຳສັ່ງຫຼາຍກວ່າ.

ຈິ່ງລະວັງວ່າຢ່າໃຊ້ 'ຕ້ອງ' ຫຼື 'ຈະຕ້ອງ' ຖ້າທ່ານ ກຳລັງໃຫ້ຄຳເຫັນຕໍ່ບາງສິ່ງບາງຢ່າງ. ໃຊ້ 'ຄວນຈະ' ແທນສຳຫຼັບການໃຫ້ຄຳແນະນຳ. ໃຊ້ 'ຕ້ອງ' ຫຼື 'ຈະຕ້ອງ' ໃນກໍລະນີ ທ່ານບໍ່ມີທາງເລືອກ.

ຕົວຢ່າງ:

ພວກເຮົາຕ້ອງນອນນີ້. (ຕົວຢ່າງ: ຊ້າໂພດແລ້ວທີ່ຈະໄປບ້ານຕໍ່ໄປ)	We have to sleep here.
ພວກເຮົາຈະຕ້ອງກັບຄືນ. (ຕົວຢ່າງ: ມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງບໍ່ສະບາຍຫຼາຍ ບໍ່ສາມາດໄປຕໍ່ໄດ້).	We must go back.

ປຸງຄຳກຳມະເປັນຄຳນາມ (Making a Verb into a Noun)

ບາງເທື່ອທ່ານສາມາດປຸງນຸບຂອງກຳມະທີ່ເປັນການກະທຳມາເປັນນາມໂດຍການເຕີມ 'ing' ໃສ່ທາງຫ້າຍ ຂອງກຳມະນັ້ນ.

ຕົວຢ່າງ:

ການກິນ	eating
--------	--------

ການເຮັດ	making
---------	--------

ຕົວແຍກປະເພດ (Classifiers)

ໃນພາສາອັງກິດບໍ່ຄືກັບພາສາລາວ, ພວກເຮົາບໍ່ຄ່ອຍໃຊ້ຄຳແຍກປະເພດກັບຄຳນາມ. ຕົວຢ່າງ: ໃນພາສາ ລາວພວກເຮົາ ເວົ້າວ່າ: ‘ ຢູ່ນີ້ມີນັກຮຽນ 5 ຄົນ’ ແຕ່ໃນພາສາອັງກິດພວກເຮົາຈະເວົ້າວ່າ: ‘ ມີ 5 ນັກຮຽນ’ ແລະ ບໍ່ເວົ້າ ‘ຄົນ’ ລຸ່ມນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງ ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງພາສາລາວແລະພາສາອັງກິດ.

ຕົວຢ່າງ:

ປຶ້ມ 5 ໜ້າ = 5 ປຶ້ມ	5 books
ເຮືອນ 5 ໜ້າ = 5 ເຮືອນ	5 houses
ລົດເມ 5 ຄັນ = 5 ລົດເມ	5 buses
ຄອມພິວເຕີ 5 ໜ່ວຍ = 5 ຄອມພິວເຕີ	5 computers
ບິກ 5 ກ້ານ = 5 ບິກ	5 pens

ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນບາງສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງຂອງຕົວແຍກປະເພດ.

ເບຍ 1 ແກ້ວ = 1 ແກ້ວເບຍ	1 bottle of beer
ເຄັກ 1 ປຸ່ງ = 1 ປຸ່ງເຄັກ	1 piece of cake
ນ້ຳ 1 ຈອກ = 1 ຈອກນ້ຳ	1 glass of water
ແກງ 1 ຖ້ວຍ = 1 ແກງຖ້ວຍ	1 bowl of soup
ນ້ຳຕານ 1 ບ່ວງ = 1 ບ່ວງນ້ຳຕານ	1 spoon of sugar
ຢາແກ້ປວດ 1 ແຜງ = 1 ແຜງຢາແກ້ປວດ	1 tablet of paracetamal
ເຈ້ຍ 1 ໃບ = 1 ໃບເຈ້ຍ	1 sheet of paper

ຄຳຕໍ່ (Conjunctions)

ສະນັ້ນ	so
ແຕ່	but
ຖ້າ	if
ເພາະສະນັ້ນ	so that
ເພາະວ່າ	because
ເພື່ອ	for
ເມື່ອ	when
ແລະ	and
ຫຼື	or

ຄຳຄຸນນາມ (Prepositions)

ກົງກັນຂ້າມ	opposite
ກ້ອງ	under
ກັບ	with
ຂອງ	of
ຂ້າມຈາກ	across from
ຕໍ່ໜ້າ	in front of
ຖ້ວນຈາກ	next to
ທາງຫຼັງ	behind
ເທິງ	above
ເທິງ/ຍອງ	on
ໃນ	in
ພາຍໃນ	inside
ຢູ່ທີ່	at
ອ້ອມ	around

4. ຕົວເລກ (NUMBERS)



ເລກຈຳນວນ (Cardinal Numbers)

1	one
2	two
3	three
4	four
5	five
6	six
7	seven
8	eight
9	nine
10	ten
11	eleven
12	twelve
13	thirteen

14	fourteen
15	fifteen
16	sixteen
17	seventeen
18	eighteen
19	nineteen
20	twenty
21	twenty-one
22	twenty-two
23	twenty-three
24	twenty-four
25	twenty-five
26	twenty-six
27	twenty-seven
28	twenty-eight
29	twenty-nine
30	thirty
40	forty
50	fifty
60	sixty
70	seventy
80	eighty
90	ninety
100	one hundred
101	one hundred and one
200	two hundred

1.000	one thousand
2.000	two thousand
10.000	ten thousand
100.000	one hundred thousand
1.000.000	one million
1.000.000.000	one billion

ເລກສະແດງລະດັບ (Ordinal Numbers)

1	first
2	second
3	third
4	fourth
5	fifth
6	sixth
7	seventh
8	eighth
9	ninth
10	tenth
11	eleventh
12	twelfth
13	thirteenth
14	fourteenth
15	fifteenth
16	sixteenth
17	seventeenth

18	eighteenth
19	nineteenth
20	twentieth
21	twenty-first
22	twenty-second
23	twenty-third
24	twenty-forth
25	twenty-fifth
26	twenty-sixth
27	twenty-seventh
28	twenty-eighth
29	twenty-ninth
30	Thirtieth
40	Fortieth
50	Fiftieth
60	Sixtieth
70	seventieth
80	Eightieth
90	Ninetieth
100	one-hundredth

ເສດສ່ວນ, ເສດ (Fractions)

1/4	one-quarter
1/2	one half

3/4	three quarters
3/8	three eighths

ສ່ວນຮ້ອຍ (Percentages)

1%	ໜຶ່ງສ່ວນຮ້ອຍ	one percent
50%	ຫ້າສິບສ່ວນຮ້ອຍ	fifty percent
0.1%	ຈຸດໜຶ່ງສ່ວນຮ້ອຍ	point one percent

ຄຳສັບທີ່ເປັນປະໂຫຍດ (Useful Words About Numbers)

ປະສົມ, ກັບ, ບວກ	plus
ສົມ, ຕື່ມ, ບວກ	add
ລົບ	minus
ລົບອອກ	subtract
ເລກຄູນ, ທະວີຄູນ	multiply
ເວລາ, ເທື່ອ, ຄັ້ງ	times
ແບ່ງ, ຫານ	divide
ສ່ວນສະເລ່ຍ	average
ຂີດສູງສຸດ	maximum
ຢ່າງໜ້ອຍ, ຕ່ຳສຸດ	minimum

5. ວັນທີ ແລະ ເວລາ (DATES & TIME)



ບອກເວລາ (Telling the Time)

(ມັນແມ່ນ)ຈັກໂມງ ແລ້ວ?	What time is it?
(ມັນແມ່ນ)...	It is...
9 ໂມງຕົງ (ຕອນເຊົ້າ)	nine o'clock (in the morning)
3:00 ໂມງຕົງ (ຕອນທ່ຽງ)	three o'clock (in the afternoon)
7:00 ໂມງຕົງ (ຕອນແລງ)	seven o'clock (in the evening)
10:00 ໂມງຕົງ (ກາງຄືນ)	ten o'clock (at night)

ເວລາຂອງມື້ (Time of Day)

12:01 - 11:59 ຕອນເຊົ້າ	morning
12:00 ຕອນທ່ຽງ	noon

12:01 – 17:59 ຕອນທ່ຽງ	afternoon
18:00 – 20:00 ຕອນແລງ	evening
20:01 – 23:59 ກາງຄືນ	night
24:00 ທ່ຽງຄືນ	midnight
ແຈ້ງ	dawn
ຍາມແລງ(ຕາເວັນໃກ້ຈະຕົກ)	dusk
ແຕ່ເຂົ້າ	early
ຊ້າ	late
ກາງເວັນ	daytime
ຕອນທ່ຽງ	midday
ຕາເວັນຂຶ້ນ	sunrise
ຕາເວັນຕົກ	sunset

12 ຊົ່ວໂມງ(ໂມງເຂັມ) (12-hour Clock)

9:00	ເກົ້າໂມງຕົງ	nine o'clock
9:05	9ໂມງປາຍ 5	five past nine
9:55	10 ໂມງຍັງ 5	five to ten
9:15	ເກົ້າໂມງປາຍ 15	quarter past nine
9:45	10 ໂມງຍັງ 15	quarter to ten
9:30	9 ໂມງ 30 (ເຄິ່ງ)	half past nine

24 ຊົ່ວໂມງ (ໂມງຄອມພິວເຕີ) (24-hour Clock)

9:05	9 ໂມງ 5	nine 'o' five
9:10	9 ໂມງ 10	nine-ten
9:15	9 ໂມງ 15	nine-fifteen
9:30	9 ໂມງ 30	nine thirty
9:35	9 ໂມງ 35	nine thirty-five
9:45	9 ໂມງ 45	nine forty-five
9:55	9 ໂມງ 55	nine fifty-five

ມື້ຂອງສັບປະດາ (Days of the Week)

ວັນຈັນ	Monday
ອັງຄານ	Tuesday
ວັນພຸດ	Wednesday
ວັນພະຫັດ	Thursday
ວັນສຸກ	Friday
ວັນເສົາ	Saturday
ວັນທີດ	Sunday
ທ້າຍອາທິດ	weekend
ມື້ທຳມະດາ (ຈັນ-ສຸກ)	weekday
ມື້ເຮັດວຽກ	workday
ວັນພັກ	holiday

ເດືອນ (Months)

ມັງກອນ (ເດືອນ 1)	January
ກຸມພາ	February
ມີນາ	March
ເມສາ	April
ພຶດສະພາ	May
ມິຖຸນາ	June
ກໍລະກົດ	July
ສິງຫາ	August
ກັນຍາ	September
ຕຸລາ	October
ພະຈິກ	November
ທັນວາ	December

ການໃຊ້ຕຳແໜ່ງຂອງເວລາ (Prepositions of Time)

ໃນເດືອນ ມິຖຸນາ	in June
ວັນຈັນ	on Monday
ເວລາ 10:30	at 10:30
ໃນເວລາຕອນເຊົ້າ	in the morning
ໃນເວລາກາງຄືນ	at night
ໃນທ້າຍອາທິດ	on the weekend
ໃນ ປີ1990	in 1990

ລະດູ (Seasons)

ລະດູຂອງຊາວອັງກິດ (English Seasons)

ລະດູໃບໄມ້ຢັ່ງ (ມີນາ-ພຶດສະພາ)	Spring
ລະດູຮ້ອນ (ມິຖຸນາ-ສິງຫາ)	Summer
ລະດູໃບໄມ້ຫຼົ່ມ(ເດືອນກັນຍາ-ພະຈິກ)	Fall
ລະດູໜາວ (ທັນວາ-ກຸມພາ)	Winter

ລະດູໃນປະເທດລາວ (Lao Seasons)

ລະດູຝົນ (ມິຖຸນາ-ຕຸລາ)	Rainy Season
ລະດູຮ້ອນ (ມີນາ-ພຶດສະພາ)	Hot season
ລະດູໜາວ (ກຸມພາ-ພະຈິກ)	Cold Season
ລະດູແລ້ງ (ກຸມພາ-ພຶດສະພາ)	Dry Season

ປະຈຸບັນ (Present)

ມື້ນີ້	today
ຕອນແລງນີ້	this evening
ຄືນນີ້	tonight
ຕອນເຊົ້ານີ້	this morning
ຕອນທ່ຽງນີ້	this afternoon
ເດືອນນີ້	this month
ປີນີ້	this year
ໝົດມື້	all day long

ອາດີດ (Past)

ມື້ວານນີ້	yesterday
ມື້ຊົນ (ກ່ອນໜ້າມື້ວານ)	day before yesterday
3 ມື້ຜ່ານມາ	three days ago
ຄືນວານນີ້	last night
ຕອນເຊົ້າມື້ວານນີ້	yesterday morning
ຕອນແລງມື້ວານນີ້	yesterday afternoon
ຕອນເຊົ້ານີ້	this morning
ວັນຈັນແລ້ວ	last Monday
ອາທິດແລ້ວ	last week
ເດືອນແລ້ວ	last month
ປີແລ້ວ	last year
ສອງອາທິດຜ່ານມາ	two weeks ago
ສອງເດືອນຜ່ານມາ	two months ago
ສອງປີຜ່ານມາ	two years ago

ອະນາຄົດ (Future)

ມື້ອັນ	tomorrow
ມື້ອັນຕອນຄ່ຳ	tomorrow night
ມື້ອັນຕອນເຊົ້າ	tomorrow morning
ຫຼັງຈາກມື້ອັນ (ມື້ຮີ)	day after tomorrow
ວັນຈັນໜ້າ	next Monday
ອີກສາມມື້ຈາກນີ້	three days from now
ອາທິດໜ້າ	next week
ເດືອນໜ້າ	next month

ປີໜ້າ	next year
ອີກສອງປີຈາກນີ້	two years from now

ການບອກວັນທີ (Telling Dates)

ປີ (Years) _____

1892	eighteen ninety-two
1971	nineteen seventy-one
2003	two-thousand three
ໃນສັດຕະວັດທີ່ 19	in the nineteenth century
ໃນປີ 1800	in the eighteen hundreds

ວັນທີ (Dates) _____

ເດືອນກຸມພາ 4-1969	February fourth nineteen sixty-nine
ເດືອນສິງຫາ -1964	August nineteen sixty-four
ຕົ້ນເດືອນ	beginning of the month
ທ້າຍປີ	end of the year
ກາງອາທິດ	midweek

6. ການທັກທາຍແລະທຳຄວາມຮູ້ຈັກ (GETTING TO KNOW People)



ການຖາມສະບາຍດີ(Saying Hello)

ໃນພາສາອັງກິດພວກເຮົາຕາມທຳມະດາແລ້ວທັກທາຍກັນໂດຍການຖາມ “ເຈົ້າເປັນແນວໃດ?” ຫລື “ເຈົ້າສະບາຍດີບໍ່?” ທຳມະດາແລ້ວພວກເຮົາຈະບໍ່ຖາມວ່າ “ເຈົ້າຈະໄປໃສ” ຖ້າຫາກວ່າບໍ່ມີຄວາມສົນໃຈຢາກຮູ້ແທ້ໆແລະພວກເຮົາກໍບໍ່ຖາມຄຳຖາມອື່ນເຊັ່ນວ່າ “ເຈົ້າກິນເຂົ້າແລ້ວບໍ່?” ຖ້າພວກເຮົາບໍ່ມີຄວາມສົນໃຈໃນຄຳຕອບ.

ສະບາຍດີ	Hello.
ສະບາຍດີ	Hi.
ເຈົ້າສະບາຍດີບໍ່?	How are you?
ຂ້ອຍສະບາຍດີ. ເຈົ້າເດ?	I am fine. And you?

ຍິນດີທີ່ໄດ້ພົບເຈົ້າ	Pleased to meet you.
ສະບາຍດີ ຕອນເຊົ້າ	Good morning
ສະບາຍດີ ຕອນປ່າຍ	Good afternoon
ສະບາຍດີຕອນແລງ	Good evening

ການກ່າວຄຳອຳລາ (Saying Goodbye)

ໃນພາສາອັງກິດ, ພວກເຮົາບໍ່ມີຄຳເວົ້າວ່າ“ໄປກ່ອນ?” ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແຈ້ງວ່າທ່ານກຳລັງຈະໄປໄສ.

ລາກ່ອນ	Goodbye
ລາກ່ອນ (ກ່ອນໄປນອນ)	Goodnight (before going to bed)
ດີໃຈທີ່ໄດ້ພົບກັບເຈົ້າ	It was nice meeting you.
ແລ້ວພົບກັນອີກ	See you again.
ຈັກຫນ້ອຍພົບກັນ	See you later.
ກະລຸນາ ມາຢ້ຽມຢາມອີກ	Please, come visit again.
ກະລຸນາ ຕິດຕໍ່ກັນ	Please, keep in touch.
ຂຽນຈົດຫມາຍມາຫາ ຂ້ອຍແດ່	Write me sometime.
ໂທມາຫາຂ້ອຍແດ່	Call me sometime.

ການສະແດງຄວາມສຸພາບ (Being Polite)

ການເວົ້າວ່າ “ຂອບໃຈ” ຕໍ່ໃຜຜູ້ຫນຶ່ງແມ່ນການສະແດງເຖິງຄວາມສຸພາບ. ເພື່ອສະແດງຄວາມສຸພາບໃນການຕອບຄຳຂອບໃຈຄວນເວົ້າວ່າ“ບໍ່ເປັນຫຍັງ” ບາງປະໂຫຍກຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳທີ່ສະແດງເຖິງຄວາມສຸພາບ.

ຂອບໃຈຫລາຍໆ	Thank you very much.
ບໍ່ເປັນຫຍັງ	You're welcome.
ຂໍໂທດ	Excuse me.
ຂ້ອຍເສຍໃຈຫລາຍ	I'm very sorry.
ບໍ່ມີບັນຫາ	No problem.

ຊື່ (Names)

ເຈົ້າຊື່ຫຍັງ?	What's your name?
ຂ້ອຍຊື່ ...	My name is...
ເພື່ອນຂອງເຈົ້າຊື່ຫຍັງ?	What is your friend's name?
ລາວຊື່ຫຍັງ?	What is his name?

ການນັບຖື ຄົນ (Addressing People)

ໃນພາສາອັງກິດພວກເຮົາບໍ່ຫມາຍເຖິງຄົນທີ່ເປັນຍາດ (ເອື້ອຍ, ອ້າຍ, ແມ່ ແລະອື່ນໆ) ຍົກເວັ້ນແຕ່ພວກເຂົາເປັນພີ່ນ້ອງແທ້ໆ. ເພື່ອສະແດງຄວາມສຸພາບ, ພວກເຮົາເອີ້ນບຸກຄົນອື່ນດ້ວຍ ນາມສະກຸນ. ພວກເຮົາຈະໃຊ້“ Mr., Ms., Mrs.” ແລ້ວແຕ່ວ່າເຂົາເປັນຜູ້ຊາຍ, ຜູ້ຍິງ, ຜູ້ຍິງທີ່ບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານຫລື ແຕ່ງງານແລ້ວ ພວກເຮົາຈະບໍ່ໃຊ້“Mr.,Ms.,Mrs.” ກັບຊື່ຄົນ ເຫມືອນ ກັບ ທີ່ພວກເຮົາ ເອີ້ນກັນຢູ່ລາວ.

ຕົວຢ່າງ:

ທ່ານ ໂຈນສ (ຜູ້ຊາຍ ແຕ່ງງານ ແລ້ວ ຫລື ບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານ)	Mr. Jones (married or unmarried man)
--	--------------------------------------

ນາງ ຈອນຊັນ (ຜູ້ຍິງ ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານ)	Ms. Johnson (unmarried woman)
ນາງ ຈອນສຕັນ (ຜູ້ຍິງແຕ່ງງານແລ້ວ)	Mrs. Johnston (married woman)

ຫລາຍຄົນຈະຮູ້ສຶກວ່າສະບາຍໃຈທີ່ທ່ານເອີ້ນຊື່ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມັນກໍ່ຖືກຄຶກັນທີ່ໃຊ້ຊື່ຄົນໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ນັບຖືເປັນພິເສດເຮັດແນວນັ້ນກໍ່ບໍ່ແມ່ນວ່າບໍ່ສຸພາບ.

ການເວົ້າກ່ຽວກັບອາຍຸ (Talking About Age)

ຈຶ່ງຈື່ໄວ້ວ່າເປັນການບໍ່ສຸພາບທີ່ຖາມອາຍຸຄົນທີ່ຫາກໍ່ພົບກັນຄັ້ງທຳອິດ, ແລະການເວົ້າເຖິງນ້ຳໜັກຫລືລັກສະນະອື່ນໆຂອງຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງກໍ່ບໍ່ສຸພາບເຊັ່ນດຽວກັນ ຊຶ່ງພວກເຂົາອາດຈະໃຈຮ້າຍຫລືນະອາຍດັ່ງນັ້ນ, ຄວນຈະເກັບຄຳຖາມນີ້ເອົາໄວ້ຖາມເວລາທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກກັບພວກເຂົາດີ ຈະດີກວ່າ.

ເຈົ້າອາຍຸເທົ່າໃດ?	How old are you?
ຂ້ອຍອາຍຸ 30 ປີ	I'm 30 years old.
ເຈົ້າຄິດວ່າຂ້ອຍອາຍຸເທົ່າໃດ?	How old do you think I am?
ເບິ່ງເຈົ້າປະມານອາຍຸ 25 ປີ	You look like you're about 25 years old.
ເຈົ້າເກີດປີໃດ?	What year were you born?
ຂ້ອຍເກີດປີ 1975	I was born in nineteen seventyfive.
ເຈົ້າເກີດໃນປີ ພະຍານາກ	You were born in the year of the Dragon.
ວັນເກີດເຈົ້າມີໃດ?	When is your birthday?
ຂ້ອຍເກີດວັນທີ 14 ເດືອນ ເມສາ	My birthday is on April 14.

ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ວ່າຂ້ອຍເກີດວັນ ຫຍັງ?	I don't know what day I was born on.
--------------------------------	--------------------------------------

ເວົ້າກ່ຽວກັບຄອບຄົວ (Talking About Family)



ເມື່ອຖາມກ່ຽວກັບຄອບຄົວຄວນຈື່ໄວ້ວ່າຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງຄົນຕ່າງປະເທດຕ່າງຈາກຄົນລາວ. ຄົນຕ່າງປະເທດບາງຄົນມີລູກແຕ່ບໍ່ທັນໄດ້ແຕ່ງງານ, ບາງຄົນແຕ່ງງານແລ້ວແຕ່ບໍ່ຕ້ອງການລູກ, ບາງຄົນບໍ່ມີແຟນຜູ້ຍິງແຕ່ມີແຟນຜູ້ຊາຍບາງຄົນບໍ່ສົນໃນການແຕ່ງງານແລະມີຄອບຄົວເລີຍດັ່ງນັ້ນການຕອບຄຳຖາມຂອງທ່ານ ອາດຈະບໍ່ໄດ້ດັ່ງທີ່ທ່ານຫວັງ.

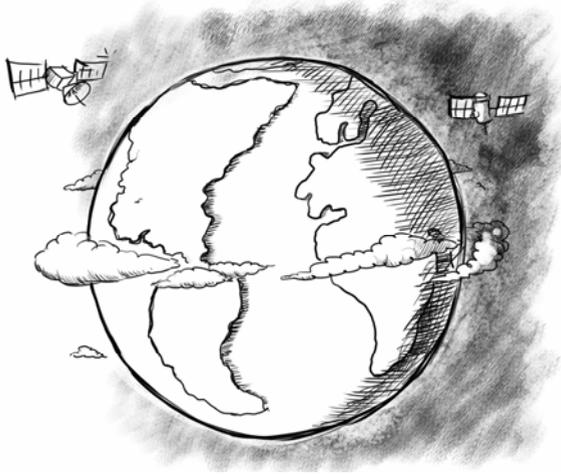
ເຈົ້າມີອ້າຍເອື້ອຍນ້ອງ ຈັກຄົນ?	How many brothers and sisters do you have?
ຂ້ອຍມີ ອ້າຍ 2ຄົນ ແລະ ເອື້ອຍ 1 ຄົນ	I have 2 brothers and 1 sister.
ແຕ່ງງານແລ້ວບໍ່?	Are you married?

ເຈົ້າ, ຂ້ອຍແຕ່ງແລ້ວ/ ບໍ່, ຂ້ອຍບໍ່ ທັນໄດ້ແຕ່ງ	Yes, I am. / No, I'm not.
ຂ້ອຍຍັງໂສດ	I'm single.
ເຈົ້າມີລູກຈັກຄົນ?	Do you have any children?
ບໍ່, ບໍ່ທັນມີເທື່ອ	No, not yet.
ຂ້ອຍມີລູກ 2 ຄົນ ຂ້ອຍມີ ລູກຊາຍ 1 ຄົນແລະລູກສາວ 1 ຄົນ	I have 2 children. I have 1 son and 1 daughter.
ເຈົ້າມີແຟນຍິງ/ແຟນ ຊາຍແລ້ວບໍ່?	Do you have a girlfriend/boyfriend?
ເຈົ້າ, ຂ້ອຍມີແລ້ວ/ ບໍ່, ຂ້ອຍບໍ່ທັນມີ	Yes, I do. / No, I don't.
ເມື່ອໃດເຈົ້າຈະແຕ່ງ ງານ?	When will you get married?
ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້	I don't know.

ຄອບຄົວ	family
ເດັກ	child
ເດັກນ້ອຍ	children
ລູກຊາຍ	son
ລູກສາວ	daughter
ນ້ອງສາວ	younger sister
ນ້ອງຊາຍ	younger brother
ອ້າຍ	older brother
ເອື້ອຍ	older sister
ແມ່	mother
ພໍ່	father
ພໍ່ແມ່	parents

ເມຍ	wife
ຜົວ	husband
ປ້າ/ນ້າສາວ	aunt
ລູງ/ນ້າບ່າວ	uncle
ຫລານສາວ	niece
ຫລາຍຊາຍ	nephew
ພໍ່ເຖົ້າ	grandfather
ແມ່ເຖົ້າ	grandmother
ຫລານ	grandchild
ຫລານຊາຍ	grandson
ຫລານສາວ	granddaughter
ລູກເອື້ອຍລູກນ້ອງ	cousin
ພີ່ນ້ອງ	relative
ອ້າຍເຂີຍ	brotherinlaw
ເອື້ອຍໄພ້	sisterinlaw
ແມ່ເຖົ້າ (ແມ່ເມຍ/ຜົວ)	motherinlaw
ພໍ່ເຖົ້າ (ພໍ່ເມຍ/ຜົວ)	fatherinlaw

ຖາມກ່ຽວກັບນັກທ່ອງທ່ຽວມາຈາກໃສ (Asking About a Tourist's Country)



ເຈົ້າມາຈາກປະເທດໃດ?	What country do you come from?
ຂ້ອຍແມ່ນ...	I am ...
ຂ້ອຍມາຈາກ	I come from ...

ປະເທດລາວ/ຄົນລາວ	Laos / Lao
ປະເທດໂອຕະຣິດ/ ຄົນໂອຕະຣິດ	Austria / Austrian
ປະເທດອົສເຕຣເລຍ/ ຄົນອົດສະຕາລີ	Australia / Australian
ປະເທດບຣາຊິລ/ ຄົນບຣາຊິລ	Brazil / Brazilian
ປະເທດການາດາ/ ຄົນການາດາ	Canada / Canadian
ປະເທດຈີນ/ຄົນຈີນ	China / Chinese
ປະເທດເດນມາກ/ ຄົນເດນມາກ	Denmark / Danish

ປະເທດກຣີສ/ ຄົນເກຣັກ	Greece / Greek
ປະເທດອັງກິດ/ຄົນອັງກິດ	England / English
ປະເທດຝຣັ່ງ/ຄົນຝຣັ່ງ	France / French
ປະເທດເຢຍລະມັນ/ ຄົນເຢຍລະມັນ	Germany / German
ປະເທດຮອນແລນດ/ ຄົນຮອນແລນ	Holland / Dutch
ປະເທດອິນເດຍ/ຄົນອິນເດຍ	India / Indian
ປະເທດອຽກລັງ/ຄົນອຽກລັງ	Ireland / Irish
ປະເທດອິສຣາແອນລ/ ຄົນ ອິສຣາແອນລ	Israel / Israeli
ປະເທດອິຕາລີ/ຄົນອິຕາລີ	Italy / Italian
ປະເທດຍີ່ປຸ່ນ/ຄົນຍີ່ປຸ່ນ	Japan / Japanese
ປະເທດເກົາຫລີ/ ຄົນເກົາຫລີ	Korea / Korean
ປະເທດນໍເວ/ຄົນນໍເວ	Norway / Norwegian
ປະເທດປອກຕຸຍການ/ ຄົນ ປອກຕຸຍການ	Portugal / Portuguese
ປະເທດຣັດເຊຍ/ ຄົນລັດເຊຍ	Russia / Russian
ປະເທດສກອັດແລນ/ ຄົນສກອັດແລນ	Scotland / Scottish
ປະເທດສິງກາໂປ/ຄົນສິງກາໂປ	Singapore / Singaporean
ປະເທດສະເປນ/ ຄົນສະເປນ	Spain / Spanish
ປະເທດສວີເດັນ/ ຄົນສະວີເດັນ	Sweden / Swedish
ປະເທດສວິດເຊີແລນດ/ ຄົນສວິດ	Switzerland / Swiss
ໄຕ້ຫວັນ/ ຄົນໄຕ້ຫວັນ	Taiwan / Taiwanese
ປະເທດອາເມລິກາ/ ຄົນອາເມລິກາ	America / American

ເຈົ້າອາໄສຢູ່ໃສ	Where do you live?
ຂ້ອຍອາໄສຢູ່...	I live in...
ຕົວເມືອງ	a city
ເມືອງນ້ອຍ ຫນ້າ	a small town
ປະເທດ	the countryside
ພູເຂົາ	the mountains
ຫາດຊາຍ	the seaside
ຊານເມືອງ	the suburbs
ບ້ານ	a village

ຖາມກ່ຽວກັບອາາຊີບ (Talking About Occupations)

ເຈົ້າເຮັດຫຍັງ?	What do you do?
ເຈົ້າມີອາຊີບຫຍັງ?	What's your occupation?
ຂ້ອຍແມ່ນ	I'm ...?
ຜູ້ນໍາທ່ຽວ	a guide
ນັກທຸລະກິດ	a business person
ຊາວນາ	a farmer
ເຈົ້າຂອງຮ້ານຄ້າ	a store owner
ຜູ້ຈັດການໂຮງແຮມ	a hotel manager
ແມ່ເຮືອນ	a housewife
ຜູ້ໃຊ້ແຮງງານ	a laborer
ເປັນພະນັກງານ	a civil servant
ນັກຂ່າວ	a journalist
ຄູ	a teacher

ນັກຮຽນ	a student
ອາສາສະຫມັກ	a volunteer
ຄົນຫວ່າງງານ	unemployed
ເລຂານຸການ	a secretary
ພະນັກງານບັນຊີ	an accountant
ນັກວິທະຍາສາດ	a scientist
ນັກສິລະປະ	an artist
ນັກດົນຕີ	a musician
ທ່ານຫມໍ	a doctor
ນາງພະຍາບານ	a nurse
ຕຳຫລວດ	a policeman
ນາຍຊ່າງ	an engineer
ພະສົງ	a monk
ພໍ່ຄົວ	a cook
ຊ່າງຖ່າຍຮູບ	a photographer
ນັກທ່ອງທ່ຽວ	a tourist
ຢູ່ໃນທະຫານ	in the military

**ການຖາມກ່ຽວກັບນັກທ່ອງທ່ຽວແລະ ການເດີນທາງຂອງພວກເຂົາ
(Asking a Tourist About Their Travels)**

ເຈົ້າມາຢູ່ລາວດົນປານໃດແລ້ວ?	How long have you been in Laos?
ທ່ານຈະທ່ຽວຢູ່ລາວດົນປານໃດ?	How long are you traveling in Laos?
ທ່ານໄດ້ໄປທ່ຽວໃສແດ່ແລ້ວ ຢູ່ລາວ?	Where have you been in Laos?

ທ່ານໄດ້ໄປປະເທດໃດແດ່ແລ້ວ?	What countries have you been to?
ທ່ານໃຊ້ເວລາທ່ອງທ່ຽວດົນປານໃດ?	How long are you traveling?
ຫລັງຈາກທ່ຽວລາວແລ້ວທ່ານຈະໄປທ່ຽວໃສ?	Where are you going after Laos?

ມັກ ແລະ ບໍ່ມັກ (Likes / Dislikes)

ຂ້ອຍມັກ ...	I like ...
ຂ້ອຍບໍ່ມັກ ...	I don't like ...
ເຈົ້າມັກ ບໍ່...?	Do you like..?
ການຢ່າງໂກ	...hiking
ການຂີ່ລົດຖີບຂຶ້ນພູ	...mountain biking
ການລ່ອງແພ	...rafting
ການລ່ອງເຮືອກາຍັກ	...kayaking
ການຕັ້ງແຄ້ມ	...camping
ການຟ້ອນລຳ	...dancing
ການຮ້ອງແພງ	...singing
ການແຕ່ງກິນ	...cooking
ເບິ່ງໂທລະທັດ	...watching TV
ການແຕ້ມຮູບ	...drawing
ການຖ່າຍຮູບ	...photography
ການຂຽນ	...writing
ການທ່ຽວຊົມ	...sightseeing
ການຢ່າງ	...walking
ເລາະຕະຫລາດ	...shopping

ເຈົ້າມັກປະເທດໃດ?	What is your favorite country?
ປະເທດທີ່ຂ້ອຍມັກແມ່ນ ລາວ	My favorite country is Laos.
ແຂວງ	province
ອາຫານ	food
ຮູບເງົາ/ຫນັງ	movie
ກີລາ	sport
ປຶ້ມ	book
ປະເພດດົນຕີ	kind of music
ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດ	thing to do

ການສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກ(Expressing Feelings)

ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດ?	How do you feel?
ຂ້ອຍຮູ້ສຶກ ...	I am ...
.....ມ່ວນຊື່ນhappy
.....ໂສກເສົ້າsad
.....ໃຈຮ້າຍangry
.....ຕື່ນເຕັ້ນexcited
.....ເບື້ອຫນ່າຍbored
.....ຕະຫລົກhaving fun
.....ຕື່ນເຕັ້ນnervous
.....ແປກໃຈsurprised
.....ຢ້ານກົວscared
.....ອົດເມື່ອຍtired
.....ເຫງົາງອນsleepy
.....ຫິວເຂົ້າhungry

.....ຫິວນ້ຳthirsty
.....ຮ້ອນhot
.....ເຢັນcold
.....ໂດດດ່ຽວlonely

7. ປະໂຫຍກທີ່ສຳຄັນສຳລັບການຮຽນ (PHRASES FOR LEARNING)



ຄວາມສາມາດດ້ານພາສາ (Language Ability)

ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດເວົ້າ ພາສາ ອັງກິດ	I can't speak English.
ຂ້ອຍສາມາດເວົ້າພາສາອັງກິດໄດ້ ຫນ້ອຍ ຫນື່ງ	I can speak English little bit.
ຂ້ອຍເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ເກັ່ງຫລາຍ	I can't speak English very well.
ເຈົ້າເວົ້າພາສາລາວໄດ້ບໍ່?	Can you speak Lao?
ຂ້ອຍຫາກໍ່ເລີ່ມຮຽນພາສາອັງກິດ	I just started learning English.
ຂ້ອຍຫາກໍ່ຮຽນພາສາອັງກິດ ໄດ້ 2-3 ເດືອນ	I've been learning English for just a few months.

ການຖາມເພື່ອຄວາມກະຈ່າງແຈ້ງ (Asking for Clarification)

ກະລຸນາ ເວົ້າຊ້າໆແດ່	Please, speak slowly.
ກະລຸນາເວົ້າຄືນອີກ ເທື່ອ ໜຶ່ງໄດ້ບໍ່?	Can you repeat that, please?
ເຈົ້າເຂົ້າໃຈບໍ່?	Do you understand?
ຂ້ອຍບໍ່ເຂົ້າໃຈ	I don't understand.
ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້	I don't know.
ເຈົ້າເວົ້າຫຍັງ?	What did you say?
ນັ້ນແມ່ນຖືກຕ້ອງບໍ່?	Is that right?
ການອອກສຽງຂອງ ຂ້ອຍ ໃຊ້ໄດ້ບໍ່?	Is my pronunciation OK?

ຄຳຖາມສຳລັບການຮຽນ (Questions for Learning)

ຄຳວ່າ“ສະບາຍດີ” ເປັນພາສາອັງກິດ ເວົ້າວ່າແນວໃດ?	How do you say “sabaidee” in English?
ຄຳວ່າ “ Thank you ” ມີຄວາມ ຫມາຍວ່າແນວໃດ?	What does “Thank you” mean?
“ຂອບໃຈ” ມີຄວາມຫມາຍ “Thank you” ໃນພາສາລາວ	“Kawp chai” means “thank you” in Lao.
ອັນນີ້ພາສາອັງກິດເອີ້ນ ວ່າ ແນວໃດ?	What do you call this in English?
ອັນນັ້ນເຈົ້າອອກສຽງ ແນວໃດ?	How do you pronounce that?
ອັນນັ້ນເຈົ້າຂຽນແນວ ໃດ?	How do you spell that?
ເຈົ້າຂຽນອັນນັ້ນໃຫ້ຂ້ອຍແດ່	Can you write that for me?
ເຈົ້າສອນພາສາອັງກິດໃຫ້ ຂ້ອຍໄດ້ບໍ່?	Can you teach me English?

ຂ້ອຍສາມາດສອນ ພາສາລາວໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ ຖ້າວ່າເຈົ້າສອນພາສາ ອັງກິດ ໃຫ້ຂ້ອຍ.	I can teach you Lao if you teach me English.
---	---

ຄຳສັບທີ່ສຳຄັນ (Useful Words)

ສຳນຽງ	accent
ຄຳແທນນາມ	pronounce
ການອອກສຽງ	pronunciation
ການຂຽນ	spell
ການເວົ້າ	speak
ໝາຍຄວາມວ່າ	mean
ຄວາມໝາຍ	meaning
ເອ້ນ	call
ເຂົ້າໃຈ	understand
ຊ້າໆ	slowly

8. ການໃຫ້ທິດທາງ ແລະ ການເດີນທາງ (DIRECTIONS & TRANSPORTATION)

ການບອກທິດທາງໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວຢ່າງຈະແຈ້ງແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫລາຍ. ນັກທ່ອງທ່ຽວຜູ້ໜຶ່ງຈະມີຄວາມດີໃຈຖ້າຫາກທ່ານໃຫ້ທິດທາງຢ່າງຈະແຈ້ງ ແຕ່ເຂົາຈະບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມສົມຫວັງຖ້າຫາກທ່ານໃຫ້ທິດທາງບໍ່ຈະແຈ້ງ. ໃນ ເວລາແນະນຳທິດທາງໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວຄວນພະຍາຍາມໃຊ້ແຜນທີ່ຫລື ແຕ້ມ ແຜນທີ່. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ເວົ້າຫລາຍກວ່າທີ່ມີຢູ່ໃນແຜນທີ່ ນັ້ນ. ທ່ານຕ້ອງອະທິບາຍລາຍລະອຽດແລະເຮັດເຄື່ອງຫມາຍບອກບ່ອນເປົ້າ ຫມາຍ ເພື່ອໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວເຫັນແຈ້ງ. ນັກທ່ອງທ່ຽວມາລາວໃຫມ່ໆ ຈະບໍ່ຮູ້ ເສັ້ນທາງ, ສະນັ້ນການອະທິບາຍທິດທາງລະອຽດເທົ່າໃດຍິ່ງເປັນການດີ.



ທິດທາງ (Directions)

ລ້ຽວຊ້າຍ	Turn left.
ລ້ຽວຂວາ	Turn right.
ໄປຊື່	Go straight.

ມັນຢູ່ຕິດກັບຫ້ອງການ ໄປສະນີ	It's next to the post office.
ມັນຢູ່ກົງກັນຂ້າມກັບ ຮ້ານອິນເຕີເນັດ	It's opposite the internet shop.
ມັນໄດ້ຂ້າມຂົວ	It's across the bridge.
ມັນຢູ່ທາງດ້ານຫລັງ ສະຖານີລົດເມ	It's behind the bus station.
ມັນຢູ່ທາງຫນ້າ ຕະຫລາດ	It's in front of the market.
ມັນຢູ່ເຮືອນຫລັງທີສອງ ເບື້ອງຊ້າຍມື	It's the second house on the left.
ມັນຢູ່ເຮືອນຫລັງທີສອງ ເບື້ອງຂວາມື	It's the second house on the right.
ມັນຢູ່ໃກ້ໆ	It is very close.
ມັນໄກຫລາຍ	It is very far.

ຄຳສັບທິດທາງ (Direction Words)

ລົງວ	turn
ຊ້າຍ	left
ຂວາ	right
ຊື່	straight
ເໜືອ	North
ໃຕ້	South
ຕາເວັນອອກ	East
ຕາເວັນຕົກ	West
ໃກ້	close
ໄກ	far

ຄໍາບຸພະບົດ (Prepositions)

ຕິດກັນ	next to
ຂ້າມຈາກ	across from
ກົງກັນຂ້າມ	opposite
ຂ້າງຫລັງ	behind
ດ້ານໜ້າຂອງ	in front of

ສະຖານທີ່ (Places)

ທະນາຄານ	bank
ຮ້ານອາຫານ	restaurant
ຫ້ອງການໄປສະນີ	post office
ສະຖານີຕໍາຫລວດ	police station
ຫ້ອງການຂໍ້ມູນຂ່າວສານ	information office
ໂຮງແຮມ	hotel
ເຮືອນພັກ	guesthouse
ຂົວ	bridge
ຮ້ານເສີມສວຍ	salon
ສະຖານີລົດເມ	bus station
ຕະຫລາດ	market
ຮ້ານອິນເຕີເນັດ	internet cafe
ຫໍພິພິດຕະພັນ	museum

ການເດີນທາງ (Transportation)

ພວກເຮົາຈະໄປດ້ວຍ...	We will go by ...
...ລົດຕຸກງູ	... tuk tuk
... ລົດເມ	... bus
... ລົດຜູ້	... van
...ລົດຖີບ	... bicycle
...ສາມລີ້	... samlo
...ຈຳໂບ້	... jumbo
...ລົດຈັກ	... motorbike
...ເຮືອ	... boat
...ເຄື່ອງບິນ	... plane
ລົດເມອອກເວລາ 8 ໂມງ	The bus leaves at eight o'clock
ລົດເມມາຮອດເວລາ 5 ໂມງ	The bus arrives at five o'clock.
ລາຄາປີ້ ສິບພັນກີບຕໍ່ຄົນ	The ticket costs ten thousand kip per person.
ລາຄາເທົ່າກັນກັບລາຄາຄົນລາວ	The price is the same for Lao people.
ລາຄາຊັ້ນໜຶ່ງມີລາຄາແພງກ່ວາ	First class costs more.

9. ພັນລະນາກ່ຽວກັບເສັ້ນທາງ (DESCRIBING THE TRAIL)



ທ່ານຄວນພັນລະນາເສັ້ນທາງກ່ອນການອອກເດີນທາງສະເໝີເພື່ອເຮັດໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວຮູ້ຈັກກະກຽມເຄື່ອງນຸ່ງປະເພດໃດທີ່ເຂົາຄວນຈະນຸ່ງແລະລະດັບຄວາມຍາກຂອງການເດີນທາງ. ແຜນທີ່ມີຄວາມສຳຄັນໃນການພັນລະນາເສັ້ນທາງເດີນປ່າ.

ສະພາບເສັ້ນທາງເດີນປ່າ(Trail Condition)

ມັນລຳບາກຫລາຍ	It's very difficult.
ມັນພໍສົມຄວນ ມັນກໍ່ບໍ່ຍາກແຕ່ວ່າມັນກໍ່ບໍ່ງ່າຍຄືກັນ.	It's moderate. It's not difficult but it's also not easy.
ມັນຊັນຫລາຍ	It's very steep.
ມັນບໍ່ຊັນ	It's not steep.
ມັນພຽງ	It's flat.
ມັນມື້ນ	It's slippery.
ມັນເປັນຂີ້ຕົມ	It's muddy.

ມັນເປັນຫີນ	It's rocky.
ມັນໃຫຍ່ເກີນໄປ	It's overgrown.
ມັນຮົ່ມ	It's shaded.
ມັນບໍ່ປົກຄຸມ	It's not covered.
ຕາມທາງນັ້ນບໍ່ມີຫ້ອງ ນ້ຳ	There aren't any toilets on the trail.
ມີຫາກ ຫລາຍ	There are many leeches.
ມັນປອດໄພ	It's safe.
ມັນເປັນອັນຕະລາຍ	It's dangerous.
ມີລະເບີດຍັງບໍ່ທັນແຕກຈຳນວນ	There is some UXO.
ພື້ນທີ່ນັ້ນບໍ່ມີລະເບີດທີ່ຍັງບໍ່ທັນແຕກ	The area does not have any UXO.
ພື້ນທີ່ນັ້ນເຄີຍໄດ້ເກັບກູ້ລະເບີດທີ່ຍັງບໍ່ທັນແຕກ	The area has been cleared of UXO.

ການບັນຍາຍວ່າທ່ານກຳລັງຈະໄປໃສ (Describing Where You Are Going)

ທາງທີ່ຢ່າງ ໄປຈະຕ້ອງໄດ້ຜ່ານປ່າ, ທົ່ງນາ ແລະ ຜ່ານບ້ານ.	The trail goes through forests, rice fields and villages.
ຢູ່ຕາມທາງທ່ຽວເສັ້ນນີ້ມີ 3 ຊົນເຜົ່າທີ່ ແຕກຕ່າງກັນ.	There are three different ethnic groups on this trek.
ເສັ້ນທາງການເດີນປ່ານີ້ ຍາວ 10 ກິ ໂລແມັດ	The trek is 10 kilometers.
ມັນຈະໃຊ້ເວລາຢ່າງ 6 ຊົ່ວໂມງ	We will walk six hours today.
ພວກເຮົາຈະຢ່າງເລາະຕາມສັນພູ.	We will walk along the ridge.

ພວກເຮົາຈະຢ່າງເລາະ ຕາມແມ່ນໍ້າ	We will walk along the stream.
ພວກເຮົາຈະຢ່າງຂ້າມແມ່ນໍ້າ	We will walk through the stream.
ພວກເຮົາຈະຢ່າງຂຶ້ນພູ	We will walk uphill.
ພວກເຮົາຈະ ຢ່າງລົງພູ	We will walk downhill.
ພວກເຮົາຈະຢຸດ ຢູ່ບ້ານນີ້ ປະມານ 45 ນາທີ	We will stop in the village for about forty-five minutes.
ພວກເຮົາຈະກິນເຂົ້າ ສວຍຢູ່ໃນປ່າ	We will eat lunch in the forest.
ພວກເຮົາຈະກິນເຂົ້າສວຍຢູ່ຕູບນ້ອຍກາງ ທົ່ງນາ	We will eat lunch in a small hut in the rice fields.
ພວກເຮົາຈະກິນເຂົ້າສວຍທີ່ຊາວບ້ານກະ ກຽມໄວ້ໃຫ້	We will eat lunch prepared by the villagers.

ອາກາດ (Weather)

ອາກາດເປັນແນວໃດ?	What's the weather like?
ມັນຮ້ອນ	It's hot.
ໜາວ	cold
ຝົນຕົກ	raining
ຟ້າບິດ	cloudy
ແດດ	sunny
ລົມ	windy

ປະມວນຄຳສັບ (Vocabulary)

ງ່າຍ	easy
ຍາກ	difficult
ພໍສົມຄວນ	moderate
ຂຶ້ນພູ	uphill
ລົງພູ	downhill
ສູງຂຶ້ນ	steep
ພຽງ	flat
ມື່ນ	slippery
ຂີ້ຕົມ	muddy
ອັນຕະລາຍ	dangerous
ປອດໄພ	safe
ລະເບີດທີ່ບໍ່ທັນແຕກ	UXO
ພູເຂົາ	mountain
ພູ	hill
ຈອມ, ຍອດ, ຂັ້ນສູງສຸດ	peak
ຮອມພູ	valley
ສັນພູ	ridge
ຫົວພູ	mountain top
ທິວທັດ	view
ໝ້າຜາ	cliff
ຜາຫີນ	rocky outcrop
ພູພຽງ	plateau
ການຍົກຂຶ້ນ	elevation

ປ່າໄມ້	forest
ປ່າດົງດິບ	jungle
ເຂົ້ານາ	rice paddy
ໄຮ່	swidden fields
ທີ່ງາກຍ້າ	grassland
ໃຫຍ່ເກີນໄປ	overgrown
ທາງ	trail
ຖະໜົນ	road
ແມ່ນ້ຳ	river
ຫ້ວຍ	stream
ສະນ້ຳ, ໜອງ	pond
ທະເລສາບ	lake
ຂົວ	bridge

10. ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ ແລະ ບໍ່ຄວນເຮັດ (DO'S & DON'TS)



ການອະທິບາຍວັດທະນາທຳກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດແລະບໍ່ຄວນເຮັດກ່ອນອອກເດີນທາງແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດເພື່ອຫຼີກລ້ຽງບັນຫາຕ່າງໆ. ໃນເວລາອະທິບາຍສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດແລະບໍ່ຄວນເຮັດທ່ານຄວນພະຍາຍາມໃຫ້ຕົວຢ່າງ ຫຼາຍໆຫຼື ນຳໃຊ້ຮູບພາບເພື່ອສ້າງຄວາມສົນໃຈ.

ຂອ້ຍຢາກສອນເຈົ້າກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນບາງຢ່າງຂອງປະເພນີທີ່ຄວນເຮັດແລະບໍ່ຄວນເຮັດຂອງບ້ານ ທີ່ພວກເຮົາຈະໄປ ຢ້ຽມຢາມນັ້ນ.

I would like to teach you about some of the important cultural do's and don'ts of villages that we will visit.

ການທັກທາຍ (Greetings)

ທ່ານຄວນຈະນົບເພື່ອສະແດງຄວາມ ນັບຖື.	You should 'nomp' to show respect.
ຜູ້ຊາຍສາມາດຈັບມືກັບຜູ້ຊາຍໄດ້	Men can shake hands with other men.

ກະລຸນາ, ຢ່າຕົບຫົວຄົນອື່ນ.	Please, do not touch people's heads.
---------------------------	--------------------------------------

ການຖ່າຍຮູບ (Photos)

ເຈົ້າຄວນຂໍອະນຸຍາດກ່ອນຈະຖ່າຍຮູບໃຕ້ຜູ້ໜຶ່ງ.

You should ask before taking photos of people.

ເຈົ້າຄວນຂໍອະນຸຍາດກ່ອນຈະຖ່າຍຮູບຂອງສິ່ງສັກສິດ.

You should ask before taking photos of spirit items.

ການນຸ່ງຖື (Dress)

ກະລຸນາໃສ່ຊຸດທີ່ເໝາະສົມ.

Please, dress appropriately.

ຜູ້ຍິງຄວນນຸ່ງຫົ່ມໃຫ້ປົກປິດ ບ່າໄຫຼ່, ເອິກ ແລະ ຫົວເຂົ້າ.

Women should cover their shoulders, chest and knees.

ຜູ້ຊາຍຄວນນຸ່ງເສື້ອສຸພາບສະເໝີ ເມື່ອເຂົ້າໄປໃນບ້ານ.

Men should always wear a shirt when entering villages.

ເຈົ້າຕ້ອງນຸ່ງໂສ້ງຂາຍາວແລະ ເສື້ອສຸພາບເຂົ້າໄປໃນວັດ.

You must wear pants and a proper shirt to enter a temple.

ຜູ້ຍິງຄວນນຸ່ງສິ້ນເມື່ອອາບນ້ຳ.

Women should wear a sarong when bathing.

ມັນບໍ່ເໝາະສົມທີ່ຜູ້ຍິງໃສ່ຊຸດອາບນ້ຳເມື່ອອາບນ້ຳ.

It is not appropriate for women to wear a bikini when bathing.

ຢູ່ໃນເຮືອນ (Inside a house)

ກ່ອນຈະເຂົ້າໃນເຮືອນ ຄວນປິດເກີບ ກ່ອນ.	Take off your shoes before entering the house.
ບໍ່ຄວນເດີນໃສ່ຄົນອື່ນ.	Do not point your feet at people.
ຢ່າເອົາຕີນຂອງທ່ານຂຶ້ນ ຢູ່ເທິງໂຕະ, ຕັ້ງ.	Do not put your feet on furniture.
ກະລຸນາ, ຢ່າຢ່າງຂ້າມ ພາເຂົ້າ.	Please, do not walk over food.
ພະຍາຍາມຫຼີກລ້ຽງການ ຢ່າງກາຍໜ້າຜູ້ຄົນ.	Try to avoid walking in front of people.
ເວລາຢ່າງກາຍໜ້າຜູ້ຄົນ ຄວນກົ້ມລົງໜ້ອຍໜຶ່ງ.	Lower yourself when walking in front of people.
ກະລຸນາຈົ່ງຫວ່າງໃຫ້ຜູ້ ອື່ນທີ່ຜ່ານມາທາງຫຼັງ.	Make a Y-space for someone to pass you from behind.
ຢູ່ໃນພິທີຕ່າງໆ ຜູ້ຍິງ ຄວນນັ່ງພັບແພບ.	At a ceremony women should sit with their legs to the side.
ຜູ້ຊາຍຄວນນັ່ງຂັດທະ ໝາດ.	Men should sit with their legs crossed.
ບໍ່ຄວນນັ່ງຢູ່ສູງກວ່າຜູ້ ອາວຸໂສ.	It is not polite to sit above the headman.
ກະລຸນາ, ຢ່າຮ້ອງສຽງດັງ.	Please, do not shout.
ຫລິ້ນແບບເບົາໆກັບເດັກ ນ້ອຍ	Play gently with the children.

ສິ່ງຕ້ອງຫ້າມ (Taboos)

ກະລຸນາ, ຢ່າຈັບຕ້ອງສິ່ງສັກສິດ.

Please, do not touch spirit items.

‘ຕາແຫລວ’ ເປັນສັນຍາລັກຂອງການບົດບ້ານຫຼືເຮືອນ.

The ‘taleo’ is a symbol that the village or house is off limits.

ຖ້າເຈົ້າເຫັນ ‘ຕາແຫລວ’ ຫລື ງ່າໄມ້ສີຂຽວອອກນອກເຮືອນ, ເຈົ້າບໍ່ຄວນເຂົ້າໄປ.

If you see a ‘taleo’ or a green branch outside a house, you should not enter.

ຢ່າຈັບຕ້ອງປະຕູສັກສິດ.

Do not touch the spirit gate.

ເມື່ອເວລາເຂົ້າໃນບ້ານບໍ່ຄວນເອົາມືຫົວເກີບ.

Do not carry shoes in your hand when entering a village.

ເມື່ອຜ່ານບ້ານຄວນພັກເຊົາ ແລະ ຍ້ຽມຢາມຜູ້ຄົນໃນບ້ານເພື່ອມາລະຍາດ.

It is rude to pass through a village without stopping and visiting someone.

ສິ່ງແວດລ້ອມ (Environment)

ກະລຸນາຢ່າຖິ້ມຂີ້ເຫີຍຕາມທົນທາງ ຫລື ໃນບ້ານ.

Please, do not litter on the trail or in villages.

ເຈ້ຍອານາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວ ທ່ານຄວນຝັງ ຫລື ເອົາໃສ່ຖົງຢາງອອກໄປຖິ້ມ.

You should either bury your toilet paper or put it in a plastic bag and carry it out.

ກະລຸນາເກັບມັດມຽນຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ບໍ່ສາມາດຍ່ອຍສະຫລາຍ (ພລາສະຕິກ, ແກ້ວ, ກະປ໋ອງ).

Please, pack out all non-biodegradable waste.

ກະລຸນາ ຊ່ວຍພວກເຮົາເກັບຂີ້ເຫຍື້ອອອກຈາກທຶນທາງ.

Please, help us by picking up litter on the trails.

ກະລຸນາ, ຍ່າຍ້າຍຕົ້ນໄມ້ທຸກຊະນິດຈາກປ່າ.

Please, do not remove any plant from the forest.

ກະລຸນາ, ຍ່າຊື້ ຫລື ກິນສັດປ່າ.

Please, do not eat or purchase wildlife.

ພັກຢູ່ຕາມທາງທີ່ກຳນົດໄວ້.

Stay on the designated trail.

ຫ້າມດັງໄຟໃນທີ່ພັກຢູ່ໃນປ່າ.

Do not make camp fires.

ການໃຫ້ຂອງຂວັນ (Gifts)

ກະລຸນາຍ່າເອົາເງິນ ຫລື ເຂົ້າໜົມໃຫ້ເດັກນ້ອຍ.

Please, do not give away money or sweets to children.

ບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະໃຫ້ຂອງຂວັນ.

It is not necessary to give a gift.

ຖ້າທ່ານຢາກຈະໃຫ້ຂອງຂວັນ, ທ່ານຄວນເອົາໃຫ້ກັບໂຮງຮຽນ ຫຼື ໃຫ້ກັບບ້ານເພື່ອເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ໃຊ້ນຳກັນ.

If you would like to give a gift, you should give it to the school or the village to use together.

ທ່ານສາມາດບອກຜູ້ນຳທ່ຽວເພື່ອຊ່ວຍທ່ານມອບຂອງຂັ້ວນ.

You can ask the guide to help you give the gift.

ທ່ານອາດຈະເອົາຂອງຂັ້ວນເລັກໆນ້ອຍໆມອບໃຫ້ກັບຄອບຄົວທີ່ທ່ານພັກຮັກ.

You may also give a small gift to the family that you stay with.

ການຊື້ເຄື່ອງຂອງ (Purchasing Goods)

ກະລຸນາຢ່າຊື້ ຫຼື ເສບຢາເສບຕິດ.

Please, do not use or purchase drugs.

ຜູ້ນຳທ່ຽວອາດຖືກລົງໂທດ ຖ້ານັກທ່ອງທ່ຽວເສບຢາເສບຕິດໃນເວລາເດີນທາງ.

The guide can be punished if tourists use drugs on the trip.

ກະລຸນາ, ຢ່າຊື້ເຄື່ອງເກົ່າຂອງແກ່ ຫຼື ມໍລະດົກຂອງຄອບຄົວ.

Please, do not purchase antiques or family heirlooms.

ເຄື່ອງເກົ່າຂອງແກ່, ບູຮານ	antique
ຂີ້ເຫີຍອ	litter
ຂອງຂັ້ວນ	gift
ສຸພາບ	polite
ສານເສບຕິດ	drugs
ມໍລະດົກຄອບຄົວ	family heirloom
ບໍ່ສຸພາບ	rude
ປະຕູສັກສິດ	spirit gate
ຢາຝິ້ນ	opium
ເໝາະສົມ	appropriate
ສັນຍາລັກໄມ້ໃຜ່	bamboo symbol

11. ເຄື່ອງອຸປະກອນ, ເຄື່ອງມື (EQUIPMENT)



ການກະກຽມແຂກຂອງທ່ານແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດວ່າພວກເຂົາຄວນນຸ່ງຖືຢ່າງໃດແລະຄວນເອົາສິ່ງໃດໄປນຳໃນເວລາອອກເດີນທາງ. ທ່ານຄວນຊອກຮູ້ຂໍ້ມູນລະອຽດໃນລະຫວ່າງໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ອນການອອກເດີນທາງ.

ມີສອງຄຳກຳມະທີ່ສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຮູ້ສຳລັບຂໍ້ນີ້ຄື: “ນຸ່ງຖື” ແລະ “ຖືໄປນຳ”. ທ່ານສາມາດໃຊ້ຄຳກຳມະເຫຼົ່ານີ້ກັບ “ຄວນ” ເພື່ອແນະນຳບາງສິ່ງບາງຢ່າງ.

ທ່ານຄວນຖື...	You should bring...
ທ່ານບໍ່ຄວນຖື...	You should not bring...
ທ່ານຄວນນຸ່ງ...	You should wear...
ທ່ານບໍ່ຄວນນຸ່ງ...	You should not wear...

ທ່ານຄວນເອົາຢາກັນຍຸງ, ເສື້ອກັນຝົນ, ຄີມກັນແດດ, ເຄື່ອງນຸ່ງເພື່ອປ່ຽນ, ໄຟສາຍ ແລະ ຢາສ່ວນຕົວໄປນຳ.

You should bring mosquito repellent, a rain coat, sunscreen, a change of clothes, a flashlight and personal medications.

ການນຸ່ງຖື (Clothing)

ທ່ານຄວນໃສ່ເສື້ອແຂນຍາວ, ໂສ້ງຂາຍາວ, ເກີບທີ່ດີ ແລະ ໝວກ.

You should wear a long shirt, long pants, strong shoes and a hat.

ທ່ານຄວນໃສ່ເສື້ອແຂນຍາວ ແລະ ໂສ້ງຂາຍາວ ເພື່ອປ້ອງກັນການລອດຟຸ່ມໄມ້.

You should wear a long shirt and long pants to protect you from the bush.

ໃນຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນແລງ ທ່ານຄວນໃສ່ເສື້ອແຂນຍາວ ແລະ ໂສ້ງຂາຍາວ ເພື່ອປ້ອງ ກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ.

You should wear a long shirt and long pants in the morning and evening to protect you from mosquitoes.

ທ່ານສາມາດໃຊ້ຢາກັນຍຸງ ຫຼື ຢາມ້ອງເພື່ອກັນໂຕທາກ.

You can use mosquito repellent or tiger balm to keep away the leeches.

ກາລຸນາໃສ່ເຄື່ອງສີມືດ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ສັດປ່າຢ້ານແລ້ວໝີໄປ.

Please wear dark colors so that we do not scare away the wild animals.

ທ່ານຄວນໃສ່ໝວກ ເພາະວ່າແດດຮ້ອນຫຼາຍ.

You should wear a hat because the sun is very strong.

ທ່ານຄວນເອົາເສື້ອກັນໜາວໄປນຳເພາະວ່າໃນຕອນເຊົ້າແລະຕອນກາງຄືນອາກາດເຢັນ.

You should bring a jacket because it is cool in the evenings and mornings.

ພວກຜູ້ຍິງຄວນເອົາສິ້ນໄປນຳເພື່ອໃຊ້ສຳລັບອາບນ້ຳ.

Women should bring a sarong for bathing.

ພວກຜູ້ຊາຍຄວນເອົາສັ້ງຂາສິ້ນໄປນຳເພື່ອໃຊ້ສຳລັບອາບນ້ຳ.

Men should bring shorts for bathing.

ທ່ານຄວນເອົາຜ້າເຊັດຕິວໄປນຳເພື່ອໃຊ້ສຳລັບອາບນ້ຳ.

You should bring a towel for bathing.

ເສື້ອກັນຝົນ	raincoat
ເສື້ອກັນໜາວ	jacket
ເສື້ອແຂນຍາວ	long shirt
ເສື້ອຍືດຄໍມືນ	t-shirt
ໂສ້ຂາສິ້ນ	shorts
ສິ້ນ	sarong
ຖົງຕີນ	socks
ຜ້າເຊັດໂຕ	towel
ເສື້ອຖືກດ້ວຍແລ້ນ	jumper
ໂສ້ງຂາຍາວ	long pants
ໝວກ	hat

ເກີບ (Shoes)

ທ່ານຄວນໃສ່ເກີບທີ່ດີ ເພາະວ່າເສັ້ນທາງບໍ່ດີ.

You should wear strong shoes because the trail is not good.

ທ່ານບໍ່ຄວນໃສ່ເກີບຊັງດ້ານເພາະວ່າເສັ້ນທາງມື້ນ.

You should not wear sandals because the trail is slippery.

ທ່ານຄວນເອົາເກີບແຕະ ໄປໃສ່ຢູ່ໃນໝູ່ບ້ານ.

You should bring sandals to wear in the village.

ເກີບກິລາ	athletic shoes
ເກີບສະເພາະເດີນປ່າ	hiking boots
ເກີບໃຊ້ເວລາແລ່ນ	running shoes
ເກີບທີ່ດີ - ທົນ	strong shoes
ເກີບຊັງດ້ານ	sandals
ເກີບອີ່ເຕາະ	flip flops

ການນອນ (Sleeping)

ພວກເຮົາມີມຸ້ງ, ຜ້າຫໍ່, ຜ້າເສື້ອ ແລະ ໝອນຢູ່ໃນບ້ານ.

We have mosquito nets, blankets, mattresses and pillows in the village.

ທ່ານບໍ່ຕ້ອງເອົາຖົງເຄື່ອງນອນໄປ ເພາະວ່າພວກເຮົາມີຜ້າຫໍ່ຢູ່ໃນບ້ານແລ້ວ.

You do not need to bring a sleeping bag because we have blankets in the village.

ຜູ້ໜຶ່ງເອົາຜ້າຫໍ່ 2 ຜືນ.

Each person gets two blankets.

ຖ້າທ່ານມີຖົງເຄື່ອງນອນສ່ວນຕົວ ທ່ານສາມາດເອົາໄປນຳໄດ້.

If you have your own sleeping bag you can bring it.

ທ່ານບໍ່ຕ້ອງເອົາມຸ້ງໄປນຳ ເພາະວ່າພວກເຮົາມີແລ້ວຢູ່ໃນບ້ານ.

You do not need to bring a mosquito net because we have them in the village.

ເຕັນໜຶ່ງນອນໄດ້ 2 ຄົນ.

The tent sleeps two people.

ເຕັນ, ຕູບຜ້າ	tent
ຖົງເຄື່ອງນອນ	sleeping bag
ຜ້າເສື້ອ	mattress
ຜ້າບູບ່ອນ	sheet
ຜ້າຫົ່ມ	blanket
ມຸ້ງ	mosquito net
ໝອນ	pillow
ອຸປະກອນການຕັ້ງແຄ້ມ	camping equipment

ເຄື່ອງໃຊ້ໃນຫ້ອງນ້ຳ (Toiletries)

ທ່ານຄວນເອົາເຄື່ອງແຕ່ງຕົວໄປນຳ, ເຊັ່ນ: ແປງສີແຂ້ວ, ສະບູ ແລະ ເຈ້ຍອານາໄມຂອງທ່ານ.

You should bring toiletries, such as your toothbrush, soap and toilet paper.

ພວກເຮົາມີຊຸດປະຖົມພະຍາບານແບບພື້ນຖານ.

We have a basic first aid kit.

ທ່ານຄວນເອົາຖົງຢາຂອງທ່ານໄປນຳຖ້າທ່ານມີ.

You should bring your own medical kit if you have one.

ທ່ານຄວນເອົາຢາກັນຍຸງໄປນຳເພື່ອປ້ອງກັນໄຂ້ມາເລເລຍ.

You should bring mosquito repellent to protect you from malaria.

ທ່ານຄວນເອົາຄຣີມກັນແດດໄປນຳເພື່ອຫາປ້ອງກັນແສງແດດ.

You should bring sunscreen to protect you from the sun.

ທ່ານຄວນເອົາເຄື່ອງຕອງນ້ຳໄປນຳຖ້າທ່ານມີ.

You should bring a water filter if you have one.

ທ່ານຄວນເອົາຢາຂ້າເຊື້ອໂລກໄປນຳຖ້າທ່ານມີ.

You may bring iodine if you have it.

ພວກເຮົາຈະຕົ້ມນ້ຳສຳລັບທ່ານຢູ່ໃນບ້ານ.

We will boil water for you in the village.

ຢູ່ໃນບ້ານທ່ານສາມາດຕົ້ມນ້ຳໃສ່ຕຸກນ້ຳຂອງທ່ານ.

You can fill your water bottle in the village.

ຄຣີມກັນແດດ	sunscreen
ເຈ້ຍອະນາໄມ	toilet paper.
ສະບູທົດເປັນນ້ຳ	liquid soap
ສະບູທີ່ບໍ່ເປັນຜິດ	biodegradable soap
ຕຸກນ້ຳ	water bottle
ເຄື່ອງຕອງນ້ຳ	water filter

ເຄື່ອງປະຖົມພະຍາບານ	first aid kit
ແພບຊັກເຄື່ອງ	washing powder
ຢາກັນຍຸງ	mosquito repellent
ແປງຖູ (ບູລິດ)	brush
ແປງຖູແຂ້ວ	toothbrush
ຢາຖູແຂ້ວ	toothpaste
ຢາສະຫົວ	shampoo
ຜ້າອະນາໄມຜູ້ຍິງ	sanitary napkins
ຢາຂ້າເຊື້ອ	iodine

ອຸປະກອນນ້ອຍໆ (Small Equipment)

ທ່ານສາມາດນຳເອົາຖ່ານ(ໄຟສາຍ)ໄປນຳ.

You should bring extra batteries.

ພວກເຮົາມີກ້ອງຊ່ອງ ແລະ ປຶ້ມແນະນຳກ່ຽວກັບນົກສຳລັບຊ່ອງເບິ່ງນົກ.

We have binoculars and a bird guidebook for viewing birds.

ທ່ານສາມາດເອົາເງິນໄປນຳເພື່ອຊື້ເຄື່ອງຫັດຖະກຳ.

You can bring some money to buy handicrafts.

ກ້ອງຊ່ອງທາງໄກ	binoculars
ກ້ອງຖ່າຍຮູບ	camera
ເຂັມທິດ	compass
ຄັນຮີມ	umbrella

ຖົງ(ຂະນົດເປ້ຫຼັງ)	backpack
ຖ່ານໄຟ, ໝໍ້ໄຟ	batteries
ປຶ້ມຄູ່ມືປະເພດນົກ	bird guidebook
ມິດນ້ອຍ	pocket knife
ໄຟສາຍ	flashlight
ໄຟສາຍ	torch
ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ	walking stick

ການຫຸ້ມຫໍ່ (Packing)

ທ່ານບໍ່ຄວນເອົາໄປຫຼາຍ.

You do not need to bring a lot.

ທ່ານຄວນເອົາເຄື່ອງຂອງທ່ານໃສ່ຖົງຢ່າງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນປຽກ.

You should put your stuff in a plastic bag to keep it dry.

ທ່ານຄວນຖືເອົາເຄື່ອງຂອງມີຄ່າຂອງທ່ານຕິດໂຕໄປນຳຕະຫຼອດ.

You should carry your valuables with you at all times.

ບໍ່ຄວນປະເຄື່ອງມີຄ່າຂອງທ່ານໄວ້ທີ່ບ້ານພັກ.

Do not leave your valuables at the guesthouse.

ທ່ານຄວນປະຖົງເຄື່ອງທີ່ເຫຼືອຂອງທ່ານໄວ້ທີ່ບ້ານພັກ.

You should leave your extra baggage at the guesthouse.

ທ່ານສາມາດເອົາຖົງທີ່ເຫຼືອຂອງທ່ານມັງຽນຢູ່ຫ້ອງການນີ້.

You can store your extra baggage here at the office.

ພວກເຮົາຈະຕ້ອງຖືອາຫານໄປນຳ.

We will have to carry our food.

ຄົນຍາມຈະຊ່ວຍຫ້ວພັດສະດຸຂອງພວກເຮົາ.

A porter will help carry our supplies.

ເຄື່ອງຂອງທີ່ມີຄ່າ	valuables
ຖົງຢາງ	plastic bag
ທັບເຄື່ອງ	baggage

12. ອາຫານ (FOOD)



ອາຫານແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ສໍາຄັນສໍາລັບການເຕີນທາງ. ບັນດານັກທ່ອງທ່ຽວ ຕ້ອງການທີ່ຈະຊົມອາຫານລາວທີ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ, ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການ ກິນຂອງຄົນລາວແລະເຂົ້າໃຈການປຸງແຕ່ງອາຫານລາວ. ນັກທ່ອງທ່ຽວຫຼາຍຄົນ ມີ ຄວາມມັກທີ່ແຕກຕ່າງກັນແລະມີຄວາມຈຳກັດທາງດ້ານອາຫານ, ດັ່ງນັ້ນມັນ ຈຶ່ງມີຄວາມສໍາຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງຖາມແຂກຂອງທ່ານວ່າພວກເຂົາສາມາດກິນ ແລະ ບໍ່ກິນອາຫານປະເພດໃດ.

ຕ້ອງຈື່ໄວ້ວ່າບາງຊື່ຂອງອາຫານລາວບໍ່ມີໃນພາສາອັງກິດ. ສະເພາະບາງຄຳສັບບໍ່ ມີໃນພາສາອັງກິດທ່ານຈະຕ້ອງອະທິບາຍວ່າມັນແມ່ນຫຍັງແລະໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວ ຊົມລົດຊາດດ້ວຍຕົວຂອງພວກເຂົາເອງ.

ການຖາມກ່ຽວກັບຄວາມມັກໃນການກິນອາຫານ (Asking About Food Preferences)

ທ່ານມັກກິນອາຫານຊະນິດໃດ?	What kind of food would you like to eat?
ທ່ານກິນອາຫານລາວໄດ້ບໍ່?	Can you eat Lao food?
ທ່ານກິນເຜັດໄດ້ບໍ່?	Can you eat spicy food?
ທ່ານກິນຊີ້ນບໍ່ ?	Do you eat meat?
ທ່ານເປັນຄົນກິນເຈບໍ່?	Are you a vegetarian?
ທ່ານກິນຊີ້ນຫມູບໍ່?	Do you eat pork?
ມີອາຫານຊະນິດໃດແດ່ທີ່ທ່ານບໍ່ກິນ?	Is there any kind of food that you do not eat?
ທ່ານກິນເຂົ້າໜຽວໄດ້ບໍ່?	Can you eat sticky rice?
ທ່ານຕ້ອງການກິນເຂົ້າໜຽວ ຫລື ເຂົ້າ ຈ້າວ?	Do you prefer sticky rice or plain rice?
ທ່ານແພ້ອາຫານຊະນິດໃດນຶ່ງບໍ່?	Are you allergic to any kinds of food?

ການອະທິບາຍກ່ຽວກັບອາຫານ (Explaining Food)

ມັນເຜັດ.	It's spicy.
ປານກາງ	It's mild.
ມັນເຄັມ	It's salty.
ມັນຂົມ	It's bitter.
ມັນຜາດ	It's astringent.

ມັນມີລົດສົ້ມ	It's sour.
ມັນຫວານ	It's sweet.
ຊີ້ນສຸກແລ້ວ.	The meat is cooked.
ມັນສຸກແລ້ວ (ມັນບໍ່ແມ່ນຂອງດິບ)	It is not raw.
ມັນຫຍັງບໍ່ທັນສຸກ	It's raw.
ນີ້ແມ່ນອາຫານເຈ	This is vegetarian.
ອາຫານນີ້ມີຊີ້ນ	This has meat.
ແກງແມ່ນມີຊີ້ນເປັນ ຫລັກ	The broth is meat-based.
ມັນ(ອາຫານ)ມີແປ້ງນິວ.	It has MSG.
ມັນບໍ່ມີແປ້ງນິວ	It does not have MSG.
ກາລຸນາລ້າງມືຂອງທ່ານ ກ່ອນກິນ ເຂົ້າ.	Please wash your hands before eating.

ບັນດາເຂົ້າປາອາຫານ (Staples)

ເຂົ້າ	rice
ຊີ້ນໄກ່	chicken
ຊີ້ນງົວ	beef
ຊີ້ນປາ	fish
ຊີ້ນໝູ	pork
ເຕົ້າຮູ້	tofu
ປະເພດຜັກ	vegetable
ອາຫານເຈ	vegetarian food
ອາຫານທະເລ	seafood
ອາຫານປະເພດຫອຍ,ກຸ້ງ,ປູ	shellfish

ເຂົ້າ (Rice)

ເຂົ້າໜົງ	steamed white rice
ເຂົ້າໝຽວ	sticky rice
ເຂົ້າຜັດ	fried rice
ເຂົ້າປຽກເຂົ້າ	rice porridge
ບັ້ງເຂົ້າຫຼາມ	Sticky rice cooked in bamboo tube

ປະເພດເສັ້ນ (Noodles)

ເຜີ	noodle soup
ເຂົ້າປຽກ	sticky rice noodle soup
ເຂົ້າບຸ້ນ	chinese spaghetti noodles
ເຜີເສັ້ນໃຫ່ຍ	wide noodles
ໝີ່ສຳເລັດຮູບ (ໝີ່ໄວໄວ)	instant noodles
ໝີ່ເຫຼືອງ	egg noodles
ເສັ້ນລ້ອນ	glass noodles
ຂົ້ວໝີ່	fried noodles

ປະເພດໄຂ່ (Eggs)

ໄຂ່	egg
ໄຂ່ຕົ້ມ (ສຸກດີ)	hardboiled egg
ໄຂ່ລວກ	soft-boiled egg
ຂົ້ວໄຂ່ທຳມະດາ	fried egg
ຂົ້ວໄຂ່ແບບເປັນແຜ່ນ (ໄຂ່ແຜ່ນ)	omelet
ຂົ້ວໄຂ່ແບບຝຣັ່ງ (ຂົ້ວໃຂ່ຂາວແລະ ໄຂ່ແດງປົນກັນ ຂົ້ວໃສ່ນ້ຳມັນເບີ)	scrambled egg

ປະເພດຜັກ (Vegetables)

ຜັກກະລໍ່າປີ	cabbage
ກະລໍ່າດອກ	cauliflower
ຫົວຜັກກາດຈີນ	chinese radish
ສາລີ	corn
ຜັກທຽມ	garlic
ຜັກກາດ	lettuce
ຜັກປົວ	onion
ເຜືອກ	taro
ມັນຝະລັ່ງ	potato
ຜັກບັ້ງ	morning glory
ເຫັດ	mushrooms
ມັນຕົ້ງ	sweet potato
ຜັກນໍ້າ	watercress
ໃບຜັກປົວ	green onion
ໜໍ່ໄມ້	bamboo shoots
ຍອດຫວາຍ	rattan
ອ້ອຍ	sugarcane
ເຫັດທະເລ	algae
ໝາກເຂືອຍາວ	Eggplant, aubergine
ໝາກຖົ່ວຕີນ	peanuts
ໝາກເຫຼັ້ນ	tomato
ໝາກອຶ	pumpkin
ໝາກຖົ່ວຍາວ	long bean

ໝາກຕານ	jujube
ໝາກເຜັດໃຫຍ່ (ຊະນິດຫວານ)	sweet pepper
ໝາກແຕງ	cucumber
ໝາກນ້ຳເຕົ້າ	gourd
ຫົວກາລົດ	carrot
ໝາກແໜ່ງ	cardamom
ໝາກງາ	sesame

ປະເພດໝາກໄມ້ (Fruits & Nuts)

ໝາກກ້ວຍ	banana
ປີກ້ວຍ	banana flower
ໝາກໂປ້ມ	apple
ໝາກນັດ	pineapple
ໝາກນາວ	lime
ໝາກຮຸ່ງ	papaya
ໝາກພູກ	pomelo
ໝາກກ້ຽງ	orange
ໝາກລິນຈີ່	lychee
ໝາກລະມຸດ	sopadilla
ໝາກມ້	jackfruit
ໝາກຂາມ	tamarind
ໝາກໂມ	watermelon
ໝາກກອກ	hog plum
ໝາກຈອງ	chinese peaeer

ໝາກມ່ວງ	mango
ໝາກເພືອງ	star fruit
ໝາກໜອດ	passion fruit

ເຄື່ອງປຸງແຕ່ງຈໍາພວກເຄື່ອງເທດ (Spices, Herbs & Condiments)

ໝາກເຜັດ	chilli
ພິກໄທດໍາ	black pepper
ຜັກຫອມປ້ອມ	coriander , cilantro
ຂິງ	ginger
ຜັກອີຜູ່	sweet basil
ຜັກກະເພົາ	holy basil, hot basil
ຜັກຫອມຫໍ່	lemon basil, hairy basil
ຫອມລາບ	mint
ຫົວສີໄຄ	lemon grass
ເກືອ	salt
ນ້ຳຕານ	sugar
ແປ້ງນົວ	MSG, glutamate
ນ້ຳລົ້ມ	vinegar
ນ້ຳຊອດໝາກເຜັດ	chilli sauce
ນ້ຳປາ	fish sauce
ນ້ຳຊອດໝາກເລັ່ນ	tomato sauce
ນ້ຳສະອິວ	soy sauce
ກະປິກັງ	shrimp paste
ກະປິກະປູ	crab paste

ອາຫານເສີບເປັນຊຸດ (Dishes)

ແກງ	soup
ແກງກາລີ່	curry soup
ເອາະຫລາມ	Lao stew
ແກງຜັກປະສົມກັບຊີ້ນ ຕ່າງໆ(ແບບແກງທົ່ວໄປຂອ ງຄົນລາວ)	broth
ແກງຍອດຫວາຍ	rattan soup
ແກງໜໍ່ໄມ້ຂົມ	bitter bamboo shoot soup
ປຸ້ງຫວານ (ປາ, ໄກ່, ໝູ, ງົວ, ຜັກ)	sweet and sour (fish, chicken, pork, beef, vegetables)
ຈົນ (ປາ, ໄກ່, ໝູ, ງົວ, ຜັກ)	fried (fish, chicken, pork, beef, vegetables)
ຫນັ່ງ(ປາ, ໄກ່, ໝູ, ງົວ, ຜັກ)	steamed (fish, chicken, pork, beef, vegetables)
ຕົ້ມ(ປາ, ໄກ່, ໝູ, ງົວ, ຜັກ)	boiled (fish, chicken, pork, beef, vegetables)
ລາບ	minced meat salad
ຍຳສະລັດ	salad
ຫນຸ່ງໝາກເຂືອ	crushed eggplant
ແຈວໝາກເຜັດ	chili sauce

ນ້ຳ (Water)

ນ້ຳ	water
ນ້ຳທຳມະດາ	plain water
ນ້ຳເຢັນ	cold water
ນ້ຳຕົ້ມ	boiled water
ນ້ຳຕອງແລ້ວ	filtered water
ນ້ຳດົມບໍລິສຸດທີ່ເປັນ ແກ້ວ	bottled water
ລະວັງມັນຮ້ອນ	Be careful. it's hot.
ນ້ຳຕົ້ມແລ້ວ	The water is boiled.
ນ້ຳນີ້ແມ່ນປອດໄພ(ບໍ່ມີພະຍາດ)	This water is safe
ທ່ານຄວນກັ່ນຕອງນ້ຳ ໃຫ້ສະອາດ ໂດຍໃຊ້ແຮ່ທາດເກືອ ໄອໂອດິນ	You should treat the water with iodine.
ທ່ານສາມາດຕົ້ມສອງ ຢອດຂອງແຮ່ ທາດໄອໂອດິນເພື່ອກັ່ນຕອງນ້ຳໃຫ້ ສະອາດ	You can add two drops of iodine to treat the water.

ປະເພດເຄື່ອງດື່ມ (Drinks)

ຊາ	tea
ຊາຂຽວ	green tea
ຊາສະມຸນໄພ	herbal tea
ຊາລິບຕັນ(ແບບເປັນ ຊອງ)	Lipton tea
ນ້ຳຊາມະລິ	Jasmine tea
ກາເຟ	coffee
ກາເຟລາວ	Lao coffee

ກາເຟສຳເລັດຮູບ	instant coffee
ກະເຟດຳ	black coffee
ກະເຟນົມ	coffee with milk
ກາເຟໃສ່ນ້ຳຊັນເປັນ ບ່ອງ	coffee with sweetened condensed milk
ນົມ	milk
ນ້ຳເຕົ້າຮູ້	soy milk
ເຄື່ອງດື່ມທຳມະດາ	soft drink
ໂສດາ	soda
ນົມສົ້ມ	yogurt
ນ້ຳເຜິ້ງ	honey

ເຫລົ້າ (Alcohol)

ເບຍ	beer
ເຫຼົ້າໄທ	rice wine
ເຫຼົ້າຂາວ	Lao rice whiskey
ນີ້ແມ່ນບຸກຫຼາຍ	This is very strong.
ລະວັງ, ຢ່າດື່ມຫຼາຍ	Be careful. Don't drink too much.
ຖ້າທ່ານດື່ມ ທ່ານຄວນດື່ມ 2 ຈອກ	If you drink you must drink two shots.

ອະທິບາຍວິທີການໜັງເຂົ້າ (Explaining How To Cook Rice)



1. ທຳອິດ. ພວກເຮົາມ້າເຂົ້າປະໄວ້ 3 ຊົ່ວໂມງ.

First, we soak the rice for three hours.

2. ຕໍ່ມາ ພວກເຮົາພວກເຮົາຖອກນ້ຳອອກ ແລະ ເອົາເຂົ້າລົງໃສ່ຫວດໜັງ.

Then we remove the water and put the rice in a rice steaming basket.

3. ຫຼັງຈາກນັ້ນ. ພວກເຮົາເອົານ້ຳໃສ່ໃນໝໍ້ໜັງໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວໜັງເຂົ້າປະໄວ້ປະມານ 30 ຫຼື 45 ນາທີ.

After that, we put a little bit of water in the pot and steam the rice for thirty to forty-five minutes.

4. ຫລັງຈາກນັ້ນ ພວກເຮົາກໍສຶກເຂົ້າ ແລະ ໜັງເຂົ້າຈົນໃຫ້ມັນສຸກ.

Then we rotate the rice and steam it until it is done.

5. ໃນທີ່ສຸດ, ພວກເຮົາກໍວິເຂົ້າປ່ອຍໃຫ້ເຂົ້າເຢັນໜ້ອຍໜຶ່ງແລ້ວເອົາໃສ່ຕົບເຂົ້າ.

Finally, we let the rice cool a little bit and then put it in the rice basket.

ອຸປະກອນການແຕ່ງກິນ ແລະ ກິນເຂົ້າ
(Cooking Equipment and Eating Utensils)

ຖ້ວຍ	bowl
ຈານ	plate
ບວງ	spoon
ສ້ອມ	fork
ຈອກ	glass
ມີດ	knife
ໄມ້ຖູ່	chopsticks
ໝໍ້ແກງ	pot
ໝໍ້ຂາງ	pan
ຫວດໜັງເຂົ້າ	rice steaming basket
ຄົກ	mortar
ສາກ	pestle
ຂຽງ	cutting board
ເຕົາໄຟ	stove
ໄຟ	fire
ຄຸ	bucket
ກະບວຍ	scoop

ຄຳສັບທີ່ເປັນປະໂຫຍດໃນການພັນລະນາການແຕ່ງກິນ

(Useful Words to Describe Cooking)

ການຕຳ, ບິດ	crush
ການແຕ່ງກິນ	cook
ຈີນ	fry
ແຊ່	soak
ຊອຍໃຫ້ມຸ່ນ	mince
ດອງ	pickle
ຕັດ	cut
ຕັດ, ຟັກ (ສັບເປັນຕ່ອນ)	chop
ຕົ້ມ	boil
ປອກ	peel
ປັ້ງ	grill
ລວກ	parboil
ລ້າງ	wash
ໜັ້ງ, ຫຸງ	steam
ອົບ	bake
ອົບ(ແບບໃສ່ນ້ຳໜ້ອຍໜຶ່ງ)	simmer
ອົບປັ້ງ	roast
ຮ່ອງລະບາຍນ້ຳ	drain
ຖອກ, ເທ	pour
ປະສົມ	mix
ບີບ, ບິດ, ຄົ້ນ	squeeze

13. ການແນະນຳກ່ຽວກັບບ້ານ (INTRODUCING A VILLAGE)



ເວລາໄປເຖິງບ້ານທ່ານຄວນແນະນຳໂດຍຫຍໍ້ໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວຂອງທ່ານຊາບກ່ຽວກັບບ້ານ. ທຸກໆບ້ານມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ, ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງຈຶ່ງໄວ້ວ່າການເວົ້າກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ແຕກຕ່າງຈາກບ້ານອື່ນໆຈະເຮັດໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວມີຄວາມສົນໃຈ. ໃນເວລາກຳລັງແນະນຳກ່ຽວກັບບ້ານດີທີ່ສຸດແມ່ນນັ່ງຕາມກ້ອງຕົ້ນໄມ້, ເຮືອນປະຊາຊົນແລະໃຫ້ປະຊາຊົນໃນບ້ານເປັນຜູ້ຊ່ວຍອະທິບາຍ. ນັກທ່ອງທ່ຽວຢາກໄດ້ຍິນສິ່ງຕ່າງໆຈາກປາກຂອງປະຊາຊົນໃນບ້ານເອງ. ໃນພາກນີ້ມີຫລາຍປະໂຫຍກທີ່ຊ່ວຍທ່ານໃນການໃຫ້ຂໍ້ມູນນັກທ່ອງທ່ຽວກ່ຽວກັບຂັ້ນຕອນການພັກເຊົາໃນບ້ານປະຊາຊົນ, ການອາບນ້ຳແລະຫ້ອງນ້ຳ.

ຂໍ້ມູນທົ່ວໄປກ່ຽວກັບບ້ານ (General Facts About a Village)

ນີ້ແມ່ນບ້ານປາແດງ.	This is "Pa Daeng" village.
ມັນແມ່ນ ບ້ານຄະມູ	It is a Khmu village.
ໃນບ້ານນີ້ມີພົນລະ ເມືອງ 256 ຄົນ.	The population of the village is 256 people.

ໃນນັ້ນມີຊາຍ106ຄົນແລະຍິງ 150ຄົນ.	There are 106 men and 150 women.
ມີ 54 ຄອບຄົວ	There are 54 families.
ສະເລ່ຍແລ້ວ ຄອບຄົວໜຶ່ງມີລູກ 4ຄົນ	The average number of children per family is four.
ລວມທັງໝົດມີ 48 ຫຼັງຄາເຮືອນ.	There are a total of 48 houses.
ບາງເຮືອນກໍ່ມີຫຼາຍຄອບຄົວຢູ່ນຳກັນ.	Some houses have more than one family.
ຄືນນີ້ພວກເຮົາຈະ ນອນຢູ່ທີ່ນີ້.	We will sleep here tonight.
ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດ ເຂົ້າໄປໃນບ້ານ ໄດ້	We can not enter the village.
ໝູ່ບ້ານມີກຳນົດ ການປິດບ້ານ ເພາະວ່າພວກເຂົາ ກຳລັງມີງານສະ ເຫຼີລະສະຫລອງ ທາງສາດສະໜາ	The village is off limits because they are having a religious ceremony.

ປະຫວັດຄວາມເປັນມາຂອງບ້ານ (Village History)

ບ້ານນີ້ມີອາຍຸໄດ້ 19 ປີ	The village is 19 years old.
ຊາວບ້ານມາຕັ້ງຖິ່ນຖານຢູ່ທີ່ນີ້ ໃນປີ 1984.	The villagers settled here in 1984.
ພວກເຂົາໄດ້ຍ້າຍມາ ຈາກ ບ້ານທ່ຽງ	They moved here from Ban Thill.
ພວກເຂົາຍ້າຍບ້ານ ເພື່ອຊອກຫາ ເນື້ອທີ່ປູກ ເຂົ້າທີ່ດີກວ່າ.	They moved the village for better rice fields.
ພວກເຂົາຍ້າຍບ້ານຍ້ອນສາເຫດ ນ້ຳຖ້ວມ.	They moved because of the flood.

ພວກເຂົາໄດ້ມາ ຕັ້ງຖິ່ນ ຖານຄືນຫຼັງ ຈາກສົງຄາມ.	They resettled after the war.
ຕັ້ງຖິ່ນຖານ	settle
ເຄື່ອນຍ້າຍ	move
ຕັ້ງຖິ່ນຖານຄືນໃໝ່	resettle
ນິທານ	story
ວັນນະຄະດີ	literature

ການດຳລົງຊີວິດຂອງບ້ານ (Village Livelihood)

ປະຊາຊົນໃນບ້ານນີ້ ລ້ວນແຕ່ແມ່ນຊາວນາ.	Most people in this village are farmers.
ພວກເຂົາປູກເຂົ້າ, ສາລີ ແລະ ໝາກອຶ.	They grow rice, corn and pumpkin.
ພວກເຂົາລ້ຽງຄວາຍ, ງົວ, ໝູ, ແບ້ ແລະ ໄກ່.	They raise buffalo, pigs, goats and chickens.
ດຽວນີ້ຢູ່ໃນບ້ານບໍ່ມີຄົນ ຫລາຍ ເພາະວ່າພວກ ເຂົາໄປໄຮ່ໄປນາ ໝົດ.	There are not many people in the village now because they are in the fields.
ບ້ານນີ້ມີອາຫານພຽງພໍ ຕະລອດປີ.	The village has enough food throughout the year.
ປະຊາຊົນຈຳນວນ ຫລາຍບໍ່ມີເຂົ້າກິນພຽງພໍ ຕະລອດປີ.	Many people do not have enough rice throughout the year.
ບ້ານນີ້ບໍ່ທຸກຈົນ.	This village is not poor.
ບ້ານນີ້ທຸກຈົນ.	This village is poor.

ໂຄງລ່າງພື້ນຖານບ້ານ (Village Infrastructure)

ໃນບ້ານມີໂຮງຮຽນໜຶ່ງຫຼັງ.	The village has one school.
ໃນບ້ານບໍ່ມີໂຮງຮຽນ	The village does not have a school.
ເຮືອນສ່ວນຫລາຍ ມຸງດ້ວຍສັງກະສີ.	Most houses have tin roofs.
ເຮືອນສ່ວນຫລາຍ ມຸງດ້ວຍຫຍ້າ.	Most houses have thatched roofs.
ປະຊາຊົນສ່ວນ ຫລາຍມີໄຟຟ້າໃຊ້.	Many people have electricity.
ໃນບ້ານບໍ່ມີໄຟຟ້າ ໃຊ້.	The village does not have electricity
ຊາວບ້ານເອົານ້ຳມາຈາກ ແມ່ນ້ຳ.	The villagers get their water from the river.
ໃນບ້ານມີກໍອກນ້ຳ ອັນໜຶ່ງ.	The village has a water tap.
ເຮືອນນີ້ແມ່ນໃຊ້ ເກັບເຂົ້າໄວ້.ພວກ ເຮົາເອີ້ນມັນວ່າເລົ້າ ເຂົ້າ.	This house is used to store rice. We can call it a rice storage house.
ນີ້ແມ່ນສາລາຂອງ ບ້ານ.	This is the village community house.
ເຮືອນນີ້ໃຊ້ສຳລັບ ໂຮມຊຸມ ນຸມແລະ ຮັບຮອງແຂກຂອງ ບ້ານ.	This house is used for village gatherings and for receiving guests.
ຢູ່ໃນບ້ານນີ້ມີໂຄງ ການພັດ ທະນາກຳ ລັງດຳເນີນຢູ່.	There is a development project working in this village.
ຫ້ອງນ້ຳນີ້ຖືກສ້າງ ຂຶ້ນດ້ວຍ ໂຄງການ ພັດທະນາ.	The toilets were built by the development project.

ທຸກຈົນ	poor
ຮັ່ງມີ	rich
ນ້ຳກ້ອກ	running water
ນ້ຳປະປາ	water supply
ຫຼັງຄາມຸງສັງກະສີ	tin roof
ຫຼັງຄາມຸງຫຍ້າ	thatch roof
ໂຄງການພັດທະນາ	development project
ກໍ່ສ້າງ, ສ້າງສາ	build
ເລົ້າເຂົ້າ	rice storage house
ແຜ່ນໄຟຟ້າແສງຕາເວັນ	solar electric panel
ເຂື່ອນໄຟຟ້າ	hydroelectric generator
ໂຮງສີເຂົ້າ	mill
ສວນຜັກ	vegetable garden
ຄອກໄກ່	chicken coup
ຄອກໝູ	pig pen

ສິ່ງສັກສິດ (Spirit Items)

ນີ້ແມ່ນປະຕູຜີ.	This is a spirit gate.
ກະລຸນາ, ຢ່າຈັບຕ້ອງປະຕູຜີ.	Please, do not touch the spirit gate.
ພວກເຂົາສ້າງປະຕູຜີໃໝ່ ທຸກໆປີ.	They build a new spirit gate every year.
ປະຕູຜີແມ່ນປ້ອງກັນບ້ານຈາກ ຜີສ້າງນາງ ຮ້າຍ.	The spirit gate protects the village from evil spirits.
ນີ້ແມ່ນຫໍຜີ	This is a spirit house.

<p>ຫໍຜີ້ນີ້ແມ່ນໃຊ້ເພື່ອສະແດງ ຄວາມເຄົາລົບນັບຖືບັນພະ ບູລຸດ.</p>	<p>The spirit house is used to worship ancestors.</p>
<p>ພວກເຂົາຈູດທູບເພື່ອ ໄຫວ້ບັນ ພະບູລຸດທັງຫລາຍ ຂອງພວກ ເຂົາ.</p>	<p>They light incense and make an offering to pay homage to their ancestors.</p>



<p>ບົດ ຂອບເຂດ</p>	<p>off limits</p>
<p>ປະຕູຜີ້</p>	<p>spirit gate</p>
<p>ຫໍຜີ້</p>	<p>spirit house</p>
<p>ບັນພະບູລຸດ</p>	<p>ancestors</p>
<p>ການສະແດງຄວາມເຄົາລົບ</p>	<p>worship</p>
<p>ທູບ</p>	<p>incense</p>
<p>ການສະເໜີໃຫ້, ເຊັ່ນໄຫວ້</p>	<p>offering</p>
<p>ສະແດງຄວາມເຄົາລົບນັບຖື</p>	<p>pay homage</p>
<p>ປ່າສັກສິດ</p>	<p>sacred forest</p>

ການຈັດຕັ້ງບ້ານ (Village Organization)

ນີ້ແມ່ນນາຍບ້ານ.	This is the village chief.
ບາງບ້ານແມ່ນຜູ້ຍິງເປັນນາຍບ້ານ.	Some villages have a woman village chief.
ນາຍບ້ານມີໜ້າຮັບຜິດຊອບເປັນຕົວ ແທນຂອງບ້ານ ໃຫ້ກັບລັດຖະບານ.	The village chief is responsible for representing the village with the government.
ນາຍບ້ານຍັງໄດ້ຊ່ວຍແກ້ບັນຫາໃຫ້ ຊາວບ້ານ.	The village chief also helps villagers resolve problems.
ມັນເປັນປະເພນີຂອງບ້ານທີ່ວ່າແຂກຕ້ອງກິນເຂົ້າຮ່ວມກັບນາຍບ້ານ.	It is traditional for guests to eat with the chief.
ນາຍບ້ານນີ້ແມ່ນຖືກຮັດເລືອກຈາກ ຊາວບ້ານ.	The chief is elected by the villagers.
ລາວຖືກຮັດເລືອກທຸກໆ 4 ປີ.	He is elected every four years.
ປົກກະຕິແລ້ວ, ນາຍບ້ານຕ້ອງສາມາດອ່ານ ແລະຂຽນ ພາສາລາວ.	Usually, the village chief must be able to read and write Lao.

ນາຍບ້ານ	village headman, village chief
ຮອງນາຍບ້ານ	deputy village chief
ຫົວໜ້າສະຫະພັນແມ່ນຍິງ	head of the women's union
ປ້ອງກັນບ້ານ (ປ.ກ.ສ. ບ້ານ)	village police
ກອງຫລອນບ້ານ	village militia

ການສົ່ງຢູ່ພັກເຊົາຕາມເຮືອນ (Homestay Logistics)

ນີ້ແມ່ນຄອບຄົວທີ່ເຈົ້າ ຈະພັກເຊົານຳ.	This is your homestay family.
ພວກເຮົາຈະກິນເຂົ້າ ພ້ອມກັນ ເວລາ 8 ໂມງແລງ.	We will eat together at 8:00 pm.
ກະລຸນາຮັກສາສິ່ງຂອງ ທີ່ມີຄ່າ.	Please, look after your valuables.
ຖ້າທ່ານມີສິ່ງໃດ, ກະລຸນາມາຫາຂ້ອຍ.	If you have a problem, please come see me.

ການອາບນ້ຳຢູ່ໃນໝູ່ບ້ານປະຊາຊົນ (Bathing in the Village)

ທ່ານສາມາດອາບນ້ຳໃນແມ່ນ້ຳ.

You can take a bath in the river.

ຢ່າມຸດນ້ຳຢູ່ໃນແມ່ນ້ຳເພາະວ່າມັນຕື້ນ.

D`YUgY`Xon't dive in the river because
it's shallow.

ຜູ້ຍິງຄວນນຸ່ງສິ້ນອາບນ້ຳ.

Women should use a sarong for bathing.

ຖ້າເຈົ້າບໍ່ມີສິ້ນ ຂ້ອຍຈະຂໍຢືມນຳຊາວບ້ານມາໃຫ້ເຈົ້າ.

If you don't have a sarong I will borrow one from the villagers for
you.



ລຸນາ, ຢ່າຫ້ອຍສິ່ງຊ້ອນໃນ(ສະລິບ)ຂອງທ່ານໄວ້ທີ່ນັ້ນ.

Please, don't hang your underwear over there.

ທ່ານສາມາດຕາກເຄື່ອງນຸ່ງປຽກຂອງທ່ານໄວ້ທີ່ນີ້ໄດ້.

You can hang your wet clothes over here.

ຫ້ອງນ້ຳຢູ່ໃນບ້ານ (Toilets in the Village)

ຫ້ອງນ້ຳແມ່ນຢູ່ນີ້.	Here is the toilet.
ກະລຸນາໃຊ້ນ້ຳລ້າງຫ້ອງນ້ຳ.	Please, flush the toilet with water.
ກະລຸນາ ຢ່າຖິ້ມເຈ້ຍລົງ ຫ້ອງນ້ຳ. ໃຫ້ຖິ້ມເຈ້ຍໃສ່ ໃນກະ ຕ່າຂີ້ຫຍ້ອ	Please, do not put paper in the toilet. Put it in the waste basket.

ບໍ່ມີຫ້ອງນ້ຳຢູ່ໃນບ້ານ (No toilets in the village)

ທ່ານສາມາດໄປຫ້ອງນ້ຳຢູ່ທີ່ນັ້ນ.

You can go to the bathroom over there.

ຝັງ ຫລື ມ້ຽນມັດເຈ້ຍອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວໃຫ້ດີ.

Bury or pack out your toilet paper.

ລະວັງໝູ່ມັນອາດຈະເຂົ້າມາຫາທ່ານເມື່ອເວລາທ່ານຖ່າຍໜັກ.

Be careful of the pigs. They might come to clean up after you.

14. ວັດທະນະທຳແລະຊົນເຜົ່າອື່ນໆ (CULTURE AND ETHNIC GROUPS)



ຊົນເຜົ່າຕ່າງໆໃນລາວແມ່ນອັນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນໃນການດຶງດູດນັກທ່ອງທ່ຽວ. ນັ້ນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວຮູ້ຈັກຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຊົນເຜົ່າຕ່າງໆ. ທ່ານຄວນບັນຍາຍແລະຊີ້ແຈງໃຫ້ລະອຽດ. ຕົວຢ່າງ: ເປັນຫຍັງຈຶ່ງເອີ້ນວ່າໄທແດງ. ການເອີ້ນ“ໄທແດງ”ແທນ “ລາວລຸ່ມ” ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາມີຄວາມແຕກຕ່າງຈາກເຜົ່າລາວລຸ່ມອື່ນໆ ຫຼື ຕົວຢ່າງ ທ່ານອາດຈະອະທິບາຍວ່າຄົນອາຄາປູກແລະກິນ “ເຂົ້າຈ້າວ” ບໍ່ປູກ ແລະ ບໍ່ກິນ “ເຂົ້າໜຽວ” ເວົ້າແບບງ່າຍໆວ່າພວກເຂົາກິນ “ເຂົ້າ”. ບັນດານັກທ່ອງທ່ຽວຕ້ອງການຢາກຮູ້ວ່າແຕ່ລະກຸ່ມແມ່ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ, ດັ່ງນັ້ນຢາລຶມບອກເຂົາເຈົ້າ.

ຈຳນວນຂອງຊົນເຜົ່າ (Number of Ethnic Groups)

ປະເທດລາວມີ49 ຊົນເຜົ່າ.	There are 49 ethnic groups in Laos.
ຢູ່ໃນແຂວງນີ້ມີ22 ຊົນເຜົ່າ.	There are twenty-two ethnic groups in this province.

ການອະທິບາຍຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງ ລາວລຸ່ມ, ລາວເທິງ, ລາວສູງ

Explaining differences between *Lao Loum*, *Lao Teung*, *Lao Soung*

ປະເທດລາວມີສາມຊົນ ຊາດໃຫຍ່: ລາວສູງ, ລາວເທິງແລະລາວລຸ່ມ.	There are three major ethnic groups in Laos: <i>Lao Soung</i> , <i>Lao Teung</i> and <i>Lao Loum</i> .
ລາວສູງໝາຍເຖິງ “ຄົນລາວທີ່ອາໄສຢູ່ທີ່ສູງ”.	<i>Lao Soung</i> means “highland Lao people”.
ປົກກະຕິລາວສູງອາໄສຢູ່ເທິງພູສູງ.	<i>Lao Soung</i> usually live high up in the mountains.
ມັ່ງ, ຍ້າວ, ອາຄາ, ແມ່ນ ລາວສູງ.	Hmong, Yao, and Akha are <i>Lao Soung</i> .
ລາວເທິງໝາຍເຖິງ “ຄົນລາວທີ່ອາໄສຢູ່ພູ ພຽງ”.	<i>Lao Teung</i> means “midland Lao people”.
ປົກກະຕິລາວເທິງອາໄສຢູ່ເນີນພູ ຫຼື ຕີນພູ.	<i>Lao Teung</i> usually live in the foothills or at the base of mountains.
ຂະມູ ແລະ ກະຕາງ ແມ່ນ ລາວເທິງ.	Khmu and Katang are <i>Lao Teung</i> .
ລາວລຸ່ມໝາຍເຖິງ “ຄົນລາວທີ່ອາໄສຢູ່ທີ່ພຽງ”.	<i>Lao Loum</i> means “lowland Lao people”.
ປົກກະຕິ ລາວລຸ່ມອາໄສຢູ່ຕາມ ເຂດທີ່ພຽງ.	<i>Lao Loum</i> usually live in lowland areas.
ໄທລື້, ໄທພວນ ແລະ ລາວ ແມ່ນ ລາວລຸ່ມ.	Tai Lue, Tai Phouan and Lao are <i>Lao Loum</i> .
ລາວລຸ່ມແມ່ນຊົນເຜົ່າ ສ່ວນໃຫຍ່.	<i>Lao Loum</i> are the majority.
ລາວສູງແມ່ນຊົນເຜົ່າ ສ່ວນນ້ອຍ.	<i>Lao Soung</i> are the minority.

ກຸ່ມພາສາ (Linguistic Groups)

ປະເທດລາວມີ 4 ກຸ່ມພາສາຄື: ມອນ-ຂະແມ, ລາວ-ໄຕ, ຈີນ-ຕິເບດ ແລະ ມື້ງ-ອິວມງຸນ.	There are four linguistic groups in Laos: Mon-Khmer, Lao-Tai, Tibeto-Burma and Mien-Hmong.
ຂະມຸຈັດຢູ່ໃນກຸ່ມພາສາມອນຂະແມ.	Khmu are in the Mon-Khmer group.
ລາວລຸ່ມ ຈັດຢູ່ໃນກຸ່ມພາສາ ລາວ-ໄຕ.	Lowland Lao are in the Lao-Tai group.
ອາຄາ ແລະ ລາຮູ ຈັດໃນກຸ່ມພາສາ ຈີນ-ຕິເບດ.	Akka and Lahu are in the Tibeto-Burman group.
ມື້ງ ແລະ ຢ້າວ ຈັດໃນ ກຸ່ມພາສາ ມື້ງ-ອິວມງຸນ.	Hmong and Yao are in the Mien-Hmong group.

ພາສາ (Language)

ຄົນອາຄາເວົ້າພາສາ ອາຄາ.	Akha people speak Akha language.
ພາສາລາວແລະ ພາສາອາຄາແມ່ນ ມີຄວາມ ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ.	Lao language and Akha language are very different.
ຂ້ອຍສາມາດເວົ້າພາສາອາຄາໄດ້.	I can speak Akha.
ພາສາແລນແຕນ ແລະ ພາສາຢ້າວ ຄ້າຍຄືກັນ.	Lanten and Yao languages are similar.
ຄົນອາຄາກໍສາມາດເວົ້າພາສາລາວ ໄດ້ເໝືອນກັນ.	Akha people can also speak Lao language.

ຜູ້ເຖົ້າອາຄາບາງຄົນບໍ່ສາມາດເວົ້າພາສາລາວໄດ້.	Some old Akha people can not speak Lao.
ພາສາອາຄາບໍ່ມີພາສາຂຽນ.	Akha language does not have a written language.
ພາສາມົ້ງມີພາສາຂຽນ.	Hmong language has a written language.
ການຂຽນພາສາມົ້ງໃຊ້ຕົວອັກສອນພາສາອັງກິດ.	Hmong writing uses the English alphabet.

ຮູບແບບການຕັ້ງຖິ່ນຖານ ແລະ ເຮືອນ (Settlement Pattern and Housing)

ປົກກະຕິຊາວແລນແຕນ ຕັ້ງບ້ານຢູ່ໃກ້ກັບນ້ຳຫ້ວຍ.	Lanten villages are usually near streams.
ປົກກະຕິຊາວຂະມຸຕັ້ງບ້ານຢູ່ຕີນພູ.	Khmu villages are usually in the foothills.
ປົກກະຕິຊາວອາຄາຕັ້ງບ້ານຢູ່ເທິງຈອມພູ.	Akha villages are usually at the top of mountains.
ປົກກະຕິເຮືອນຂອງຊາວຂະມຸແມ່ນຢູ່ໃກ້ໆກັນ.	Khmu houses are usually close together.
ເຮືອນຂອງຊາວມົ້ງແມ່ນສ້າງເທິງພື້ນດິນ.	Hmong houses are built on the ground.
ເຮືອນຂອງຊາວຂະມຸແມ່ນສ້າງເທິງຈາກພື້ນດິນໂດຍມີໄມ້ເປັນພື້ນ.	Khmu houses are built above the ground with wooden posts.
ບ້ານຂອງຊາວອາຄາມີເຮືອນນ້ອຍສຳລັບເດັກນ້ອຍແລນຫຼິ້ນ.	Akha villages have small houses used by boys and girls for courting.

ຄຳສັບທີ່ສຳຄັນໃນການອະທິບາຍກ່ຽວກັບເຮືອນ

(Useful Words to Describe Houses)

ຫຼັງຄາເຮືອນ	roof
ລະບຽງເຮືອນ	veranda
ເຮືອນຄົວ	kitchen
ພື້ນເຮືອນ	floor
ໄມ້	wood
ຫຍ້າ	thatch
ໄມ້ໄຜ່	bamboo
ຫຼັງຄາສັງກະສີ	tin roof
ແທ່ນບູຊາ, ທີ່ບູຊາ	altar
ເສົາ	pillar
ຫ້ອງນອນ	bedroom
ສວນ	garden
ປະຕູ	door
ປ່ອງອ້ຽມ	window
ຂັ້ນໃດເຊຍ	front steps

ເສດຖະກິດ (Economy)

ໄທຕຳປູກເຂົ້າໜຽວ	Tai Dam grow sticky rice.
ຂະມຸເປັນນັກລ່າສັດເກັ່ງ	Khmu are good hunters.
ຮູ້ໄດ້ວ່າແມ່ນຂະມຸ ແມ່ນຈາກກະຕ່າທີ່ເຂົາຕຳ.	Khmu are known for their basket weaving.
ຍ້າວເຮັດເຈ້ຍຕາມປະ	Yao make traditional paper from

ເພນີຈາກໄມ້ໄຜ່	bamboo.
---------------	---------

ຄຳສັບທີ່ສຳຄັນສຳລັບພັນລະນາເສດຖະກິດ

(Useful Words for Describing Economy)

ພັດຮ້າ	trader
ນາຍພານ	hunter
ຊາວປະມົງ	fisherman
ຊາວນາ	farmer
ຕຳຜ້າ	weave
ເຮັດ	make
ເຕີບໃຫຍ່	grow

ທຳນຽມ ແລະ ການນຸ່ງຖື(Costume and Dress)

ຜູ້ຍິງ ໄຕດຳ ນຸ່ງສິ້ນ.	Tai Dam women wear a <i>sin</i> .
ຜູ້ຊາຍໄຕດຳບໍ່ນຸ່ງເຄື່ອງປະເພນີ.	Tai Dam men do not wear traditional clothes.
ຜູ້ຍິງຂະມຸ ສູບກອກ.	Khmu women smoke a pipe.
ຜູ້ຊາຍຂະມຸນຸ່ງສິ້ງຝ້າຍສີຟ້າແກ່ນຸ່ງເສື້ອແຂນຍາວ.	Khmu men wear a dark blue cotton long sleeve shirt.
ຜູ້ຍິງ ແລນແຕນ ແຖຄົວ.	Lanten women pluck their eyebrows.
ຜູ້ຍິງໄຕລື້ ມັດຜົມໄວ້.	Tai Lue women tie their hair in a bun.
ຜູ້ຍິງອາຄາທີ່ແຕ່ງງານ ແລ້ວ ບໍ່ນຸ່ງເສື້ອ.	Married Akha women do not wear shirts.
ຜູ້ຍິງອາຄາໃສ່ກະໂຈມ	Akha women wear a headdress

ຫົວທີ່ຕົບແຕ່ງດ້ວຍ ຫລຽນ.	decorated with coins.
ພວກເຂົາເຮັດເຄື່ອງນຸ່ງ ເອງໂດຍໃຊ້ມື.	They make their clothes by hand.
ພວກເຂົາຊື້ວັດຖຸດິບໃນ ຕະຫລາດ.	They purchase the material in the market.
ພວກເຂົານຸ່ງເຄື່ອງປະ ເພນີໃນງານບຸນຕ່າງໆ.	They wear their traditional clothes during festivals.

ສຳລັບຄຳສັບທີ່ໃຊ້ໃນການພົ້ນລະນາທຳນຽມ ແລະ ການນຸ່ງຖື, ຢູ່ໃນຫົວຂໍ້ໄປ “ ຫັດຖະກຳ ”

ສາດສະໜາ (Religion)

ພວກເຂົາແມ່ນຊາວພຸດ.	They are Buddhist.
ພວກເຂົາແມ່ນຖືຜີ.	They are animist.
ພວກເຂົາເຊື່ອຖືເລື່ອງ ວິນຍານ.	They believe in spirits.
ພວກເຂົາບູຊາບັນພະບູ ລຸດຂອງເຂົາເຈົ້າ.	They worship their ancestors.
ໃນເວລາເຮັດພິທີພວກ ເຂົາໃສ່ໜ້າກາກ.	During rituals they wear masks.
ຫມໍເຮັດພິທີກຳເພື່ອຂັບ ໄລ່ວິນຍານຊົ່ວຮ້າຍ ອອກຈາກຫມູ່ບ້ານ.	The shaman performs rituals to get rid of bad spirits from the village.
ພວກເຂົາເຊື່ອໃນຊາດ ຫນ້າ.	They believe in an after life.

ຄຳສັບສຳຄັນສຳລັບພັນລະນາສາດສະຫນາ

(Useful Words for Describing Religion)

ຊາວພຸດ	Buddhist
ພວກຖືຜີ	animist
ເຊື່ອຖື	believe
ວິນຍານ	spirits
ບູຊາ	worship
ບາສີສຸຂວັນ	baci ceremony
ໝໍຜີ	shaman
ໝໍຢາພັນເມືອງ	herbalist
ຊາດໜ້າ	afterlife
ບັນພະບູລຸດ	ancestor
ພິທີກຳ	ritual
ຂະລຳ	taboo
ຜີ ເຈົ້າຖິ່ນ	earth spirit
ຫໍຫຼັງບ້ານ	spirit house
ເສົາຂັວນ	sacred house post.
ລ້ຽງຜີ	attend the spirit
ຫວ້ານ	voodoo / witchcraft
ບູຊາຍັນ	sacrificial altar
ຮີດຄອງປະເພນີວັດທະນະທຳ	cultural rites
ໃສ່ຫວ້ານ	curse
ເວນກຳ	sin
ປັບໄໝ	penalty

ການແຕ່ງດອງ ແລະ ການນັດຫມາຍ (Marriage and Dating)

ໃນປະເພນີລາວ ຜູ້ຊາຍແລະຜູ້ຍິງບໍ່ສາມາດຢູ່ກິນນຳກັນກ່ອນແຕ່ງດອງ.

Boys and girls do not have premarital relationships in traditional Lao culture

ໃນປະເພນີວັດທະນາທຳຂອງອາຄາຜູ້ບ່າວແລະຜູ້ສາວສາມາດຢູ່ກິນນຳກັນກ່ອນແຕ່ງດອງໄດ້.

Boys and girls can have premarital relations in traditional Akha culture.

ໃນປັດຈຸບັນພວກຜູ້ບ່າວແລະຜູ້ສາວມີແຟນຜູ້ຍິງແລະຜູ້ຊາຍກ່ອນພວກເຂົາແຕ່ງດອງ.

Now many boys and girls have boyfriends and girlfriends before they get married.



ການໝັ້ນໝາຍ (Engagement)

ກ່ອນການແຕ່ງດອງ ຄູ່ບ່າວສາວໄດ້ໝັ້ນ ໝາຍໄວ້ກ່ອນ.	Before getting married, the couple gets engaged.
ຜູ້ບ່າວໃຫ້ຫລຽນເງິນແກ່ ຄອບຄົວຂອງ ຜູ້ສາວ.	The boy gives some silver coins to the girl's family.
ກ່ອນການແຕ່ງດອງໄດ້ ມີການຕົກລົງຄ່າດອງ.	Before getting married they negotiate the bride dowry.
ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າບ່າວ ຈ່າຍສິນສອດໃຫ້ຄອບ ຄົວເຈົ້າສາວ.	The groom's family pays a dowry to the bride's family.
ພວກເຂົາເລືອກຄູ່ຄອງ ໂດຍຕົນເອງ.	They can choose their own partner.
ການແຕ່ງດອງທີ່ເກີດ ຈາກ ຄວາມຮັກ.	They have love marriages.
ພໍ່ແມ່ຊອກຄູ່ຄອງໃຫ້ເຂົາ ເຈົ້າ.	Their parents choose their partner for them.
ພວກເຂົາໄດ້ມີການກະ ກຽມການ ແຕ່ງດອງ.	They have arranged marriages.
ປົກກະຕິແລ້ວ, ອາຄາບໍ່ ແຕ່ງດອງກັບຊົນເຜົ່າອື່ນ	Usually, Akha people do not intermarry with other ethnic groups.

ພິທີແຕ່ງດອງ (Wedding Ceremonies)

ໃນມື້ແຕ່ງດອງ, ໄດ້ມີພິທີແຕ່ງງານ.	On the wedding day, there is a wedding ceremony.
ພວກເຂົາຜູກແຂນໃຫ້ເຈົ້າບ່າວແລະເຈົ້າສາວ.	They tie string around the bride and groom's wrists.
ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າສາວ ເປັນເຈົ້າພາບຂອງງານແຕ່ງ ດອງ.	The bride's family is responsible for hosting the wedding party.
ພວກເຂົາຂ້າຄວາຍ ແລະຫມູ 2 ຕົວສຳລັບງານແຕ່ງດອງ.	They kill one buffalo and two pigs for the wedding.
ຄົນລາວບໍ່ມີຮັນນິມູນຫລັງຈາກການແຕ່ງດອງ.	Lao people do not have honeymoons after the wedding.

ຫລັງຈາກແຕ່ງດອງ (After Marriage)

ຫລັງຈາກແຕ່ງດອງ, ເຈົ້າບ່າວອາໄສຢູ່ກັບຄອບຄົວຂອງເຈົ້າສາວ.

After getting married, the groom lives with his new inlaws.

ຫລັງຈາກນັ້ນເຈົ້າບ່າວແລະເຈົ້າສາວກໍ່ສ້າງເຮືອນໃໝ່.

After some time, the bride and groom build a new house.

ລູກຊາຍຫລ້າຈະຕ້ອງຢູ່ກັບພໍ່ແມ່ຂອງລາວ.

The youngest son must stay with his parents.

ການຢ່າຮ້າງແມ່ນມີໜ້ອຍ.

Divorce is uncommon.

ເວລາມີການຢ່າຮ້າງ, ຜູ້ເປັນຜົວຈະຕ້ອງຈ່າຍຫລຽນເງິນໃຫ້ຄອບຄົວເມຍຂອງລາວ.

When people get divorced, the husband must pay silver coins to his wife's family.

ຄຳສັບທີ່ສຳຄັນສຳລັບພັນລະນາການແຕ່ງດອງ
(Useful Words for Describing Marriage)

ແຕ່ງດອງ	marriage
ການແຕ່ງດອງ	get married
ການໝັ້ນໝາຍ	get engaged
ຂອງຂວັນໃນງານໝັ້ນ	engagement gift
ສິນສອດ	dowry
ລາຄາເຈົ້າສາວ	bride price
ຫລຽນເງິນ	silver coin
ພິທີແຕ່ງດອງ	wedding ceremony
ງານລ້ຽງແຕ່ງດອງ	wedding party
ການແຕ່ງດອງລະຫວ່າງຕະກູນ	intermarry
ການແຕ່ງດອງແບບທີ່ມີຄົນຫາໃຫ້	arranged marriage
ການແຕ່ງດອງທີ່ຕົນເອງເລືອກ	love marriage
ເຈົ້າສາວ	bride
ເຈົ້າບ່າວ	groom
ພີ່ນ້ອງທາງຝ່າຍກິງກັນຂ້າມ	inlaws
ຢູ່ກິນນຳກັນກ່ອນແຕ່ງດອງ	premarital relationship
ແຟນ(ຜູ້ຊາຍ)	boyfriend

ແຟນ(ຜູ້ຍິງ)	girlfriend
ຢ່າຮ້າງ	divorce
ແມ່ຮ້າງ	divorced woman
ແຕກແຍກ	break up
ຮັນນີມູນ	honeymoon
ຜົວ	husband
ເມຍ	wife

ພິທີສົງສະການ (Funeral Ceremonies)

ພວກເຂົາເຜົາສົບຄົນ ຕາຍ	They cremate the dead.
ພວກເຂົາຝັງສົບຄົນຕາຍທີ່ ປ່າຊ້າ	They bury the dead in a cemetery.
ພວກເຂົາມີພິທີງານສົບ ຄົນ ຕາຍ 3 ວັນ	They have a funeral ceremony for three days.
ຜູ້ຄົນພາກັນເອົາເຂົ້າ, ເຄື່ອງ ຫອມແລະເງິນ ໄປໃນງານ ງານສົບ	People bring rice, incense and money to the funeral party.
ຫຼັງຈາກແລ້ວພິທີງານ ສົບ ພວກເຂົາຈູດສົບ ຄົນຕາຍ	After the funeral party they cremate the body.
ພວກເຂົາມີພິທີງານສົບ ອີກ ໃນ 1 ປີ ຕໍ່ມາ	They have another funeral party one year later.
ຜູ້ຊາຍໃນຄອບຄົວຕ້ອງ ໄດ້ແຖຄ້ວແລະຜົມກ່ອນ ພິທີງານສົບ.	The men in the family have to shave their head and eyebrows before the funeral.

ສູດສົບຄົນຕາຍ	cremate
ຝັງສົບຄົນຕາຍ	bury
ປ່າຊ້າ	cemetery
ພິທີງານສົບ	funeral
ງັນສົບ	funeral party
ຂັ້ນຕອນພິທີງານສົບ ສອດກະຕຽ່ງວ	funeral procession
ໂລງສົບ	coffin
ແມ່ໝ້າຍ	widow
ບັນພະບູລຸດ	ancestors
ທູບ	incense
ຫລຸມຝັງສົບ	grave
ຕາຍ, ຄວາມຕາຍ	die
ສືບທອດ	inherit

ງານບຸນ (Festivals)

ງານບຸນໃຫຍ່ທີ່ສຸດແມ່ນ ປີໃໝ່.	Their biggest festival is the New Year.
ບຸນປີໃໝ່ລາວແມ່ນ ເດືອນ ເມສາ.	Lao New Year is in April.
ພວກເຂົາສະເຫລີມສະຫລອງ ງານບຸນໃນມື້ ເດືອນເພັງ.	They celebrate the festival on the full moon.
ພວກເຂົາຈູດກະໂພກໃນ ຍາມບຸນ.	They shoot fireworks during the festival.

ພວກເຂົາຂ້າໝູແລະລ້ຽງໝູ່ ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວ.	They kill a pig and feed their many friends and family.
ພວກເຂົາສະເຫລີມສະຫລອງ 1 ອາທິດ.	They celebrate for one week.
ພວກເຂົາຢ້ຽມຢາມພີ່ ນ້ອງໃນ ລະຫວ່າງງານ ບຸນ.	They visit their relatives during the festival.

ຄຳສັບທີ່ສຳຄັນສຳລັບພັນລະນາງານບຸນ

(Useful Words for Describing Festivals)

ງານບຸນ	festival
ປີໃໝ່	new year
ກິນຈູງ	Gin Jiang
ສະເຫລີມສະຫລອງ	celebrate
ກະໂພກ	fireworks
ກິນຮິດ	feast
ບຸນບັ້ງໄຟ	rocket festival
ບຸນຂີ່ໂອນຊາ	swing festival
ບຸນຊ່ວງເຮືອ	boat racing festival
ວັນຊາດ	National Day
ວັນແມ່ຍິງ	Women's Day
ວັນກຳມະກອນ	labor day
ວັນເຂົ້າພັນສາ	<i>waan kao pansa</i>
ວັນອອກພັນສາ	<i>waan awk pansa</i>

15. ງານສີມືຫັດຖະກຳ (HANDICRAFTS)



ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຊາວບ້ານມີລາຍຮັບຈາກການຂາຍເຄື່ອງຫັດຖະກຳ. ນັກທ່ອງທ່ຽວຫລາຍຄົນມີຄວາມສົນໃຈຊື້ເຄື່ອງຫັດຖະກຳໂດຍກົງນຳປະຊາຊົນ ຫລາຍກວ່າຊື້ໃນຮ້ານຄ້າ. ການອະທິບາຍເຖິງສິ່ງມີລາຍມືແລະວິທີການປະດິດ ແລະຄວາມເປັນເອກະລັກຂອງເຄື່ອງຫັດຖະກຳສາມາດສ້າງຈຸດສົນໃຈໃຫ້ນັກ ທ່ອງທ່ຽວອີກອັນໜຶ່ງໃນການທ່ຽວຫມູ່ບ້ານ. ຈິ່ງຈື່ໄວ້ວ່າສິນຄ້າຫັດຖະກຳທີ່ ຂາຍໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວຄວນຢູ່ໃນລາຄາທີ່ເໝາະສົມໃຫ້ມີຄວາມພໍໃຈລະຫວ່າງ ຜູ້ຊື້ແລະຜູ້ຂາຍ. ພ້ອມດຽວກັນນີ້ກໍ່ຊ່ວຍປົກປ້ອງມໍລະດົກວັດທະນະທຳຂອງລາວ ດ້ວຍການບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຊື້-ຂາຍເຄື່ອງເກົ່າຂອງແກ່ ທີ່ເປັນວັດຖຸບູຮານ.

ປະເພດເຄື່ອງຫັດຖະກຳ (Craft Types)

ກະຕ່າ	baskets
ຫນ້າກາກ	mask
ເຄື່ອງປັ້ນ	pottery
ກອກ	pipe
ເຄື່ອງດົນຕີ	musical instruments
ກອງ	drum

ກີຕ້າ	guitar
ຊຸ່ຍ	flute
ແຄນ	kaen
ຕຳຜ້າ	weaving
ແຜ່ນແພ	textile
ງ້າວ	sword
ຫອກ	dagger
ລູກໜ້າ	arrow
ໜ້າ	crossbow
ປືນແກ້ບ	musket

ເຄື່ອງຮັບໃຊ້ (Materials)

ນີ້ແມ່ນເຮັດດ້ວຍມື	This was made by hand.
ພວກເຂົາເຮັດອັນນີ້ຢູ່ໃນ ບ້ານ	They make this in the village.
ອັນນີ້ເຮັດດ້ວຍວັດສະດຸທຳມະ ຊາດ	This is made with natural materials.
ອັນນີ້ຍ້ອມດ້ວຍສີທຳມະ ຊາດ	This was dyed with natural dyes.
ອັນນີ້ຍ້ອມດ້ວຍສີທຳໃຊ້ ສານ ເຄມີ	This was dyed with synthetic dyes.
ອັນນີ້ເຮັດດ້ວຍ	This is made of
ເງິນ	silver
ຄຳ	gold
ທອງແດງ	bronze
ອາລູມິນຽມ	aluminum
ເຊຣາມິກ	ceramic

ດິນໜຽວ	clay
ຫນັງ	leather
ຜ້າ	cloth
ໄມ້	wood
ຫວາຍ	rattan
ໄມ້ໃຜ່	bamboo
ເຫລົ້າແວ້ງ	vine

ແຜ່ນແພ(Textiles)

ໄໝ	silk
ຝ້າຍ	cotton
ໄໝແທ້ 100%	100% pure silk
ຍ້ອມສີ	dye
ສີທຳມະຊາດ	natural dye
ການທັກລາຍ(ຫຍິບປັກຖັກແສ່ວ)	embroidery
ຕຳຜ້າ	weaving
ກີ	loom
ກະສວຍ	shuttle
ເສັ້ນຝ້າຍ	thread
ຫຍິບດ້ວຍມື	sewn by hand
ຫຍິບດ້ວຍເຄື່ອງຈັກ	sewn by machine
ຊ່າງຕັດເຄື່ອງ	tailor

ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ (Clothing)



ສິ້ນ	traditional skirt
ກະໂປ່ງ	skirt
ສົງຂາຍາວ	pants
ສົງຂາວນາ	farmer's pants
ເສື້ອ	shirt
ເສື້ອແຂນສັ້ນ	short sleeve
ເສື້ອແຂນຍາວ	long sleeve
ເສື້ອຍືດມີຄໍ	collar
ສາຍແອວ	belt
ຕ້າພັນຄໍ	scarf
ຫມວກ	hat

ສີ (Colors)

ສີຂາວ	white
ສີດຳ	black

ສີແດງ	red
ສີເທລືອງ	yellow
ສີຟ້າ	blue
ສີຂຽວ	green
ສີນ້ຳຫມາກກ້ຽງ	orange
ສີມ້ວງ	purple
ສີບົວ	pink
ສີນ້ຳຕານ	brown
ສີຄາມ	indigo
ສີຄຣີມ	cream
ສີຂີ້ເທົ່າ	grey
ສີມືດ	dark
ສີແຈ້ງ	light

ເຄື່ອງເອ້ຍ້ອງ(Jewelry)

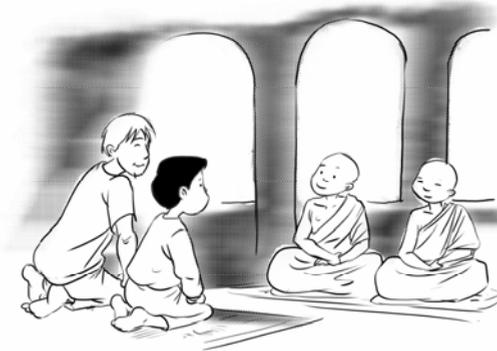
ເຄື່ອງເອ້ຍ້ອງ	jewelry
ເງິນ	silver
ຄຳ	gold
ງາຊ້າງ	tusk / ivory
ແຫວນ	ring
ຕຸ້ມຫູ	earring
ສາຍແຂນ	bracelet
ປອກແຂນ	bangle
ສາຍຄໍ	necklace
ບ້ວງຂາ	anklet

ບ່ອງຫູ	pierced ear
ບ່ອງດັງ	pierced nose
ຊ່າງຕີເຫລັກ	blacksmith
ເກົ້າຜົມ	tie hair in a bun

ຊື້ເຄື່ອງຫັດຖະກຳ ສະໜັບສະໜູນຊາວບ້ານ.	Purchasing handicrafts supports local people.
ທ່ານສາມາດຕໍ່ລອງ ລາຄາໄດ້.	You can bargain on the price.
ທ່ານບໍ່ຄວນຕໍ່ລອງ ລາຄາ.	You should not bargain.
ສຳລັບອັນນີ້ ທ່ານຄວນຈ່າຍປະມານ 20,000 ຫລື 25,000 ກີບ.	You should pay about twenty or twenty-five thousand kip for this.
ອັນນີ້ແຈກຟຣີ.	This is free.
ມັນເປັນຂອງຂວັນຈາກຊາວບ້ານ.	It is a gift from the villager.
ກະລຸນາຢ່າຊື້ອັນນີ້,ມັນເປັນເຄື່ອງບູຮານ.	Please, do not buy this. It is an antique.

16. ວັດ ແລະ ພຣະສົງ (TEMPLES & MONKS)

ວັດແມ່ນຈຸດດຶງດູດນັກທ່ອງທ່ຽວທີ່ສຳຄັນ. ແຕ່ລະວັດມີປະຫວັດສາດທີ່ເປັນເອກະລັກ ແລະ ມີຄວາມສຳຄັນພິເສດຕໍ່ກັບປະຊາຊົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງ. ຕ້ອງໃຊ້ເວລາເພື່ອອະທິບາຍເຖິງລວດລາຍຂອງວັດຫລືທາດທີ່ກຳລັງຢ້ຽມຊົມໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວ ແລະ ແນ່ໃຈວ່າ ໄດ້ເວົ້າບາງຢ່າງກ່ຽວກັບປະຫວັດຄວາມເປັນມາຂອງວັດ.



ສິນລະປະລວດລາຍຂອງວັດ (Temple Architecture)

ວັດ	temple
ທາດ	stupa
ທາດໃສ່ກະດູກ	bone stupa
ສະຖານທີ່ພັກຂອງຄູບາ	monks' quarters
ສາລາໂຮງທຳ ຫ້ອງກາບໄຫວ້	ordination hall prayer hall
ພຣະພຸດທະຮູບ	Buddha image
ຮູບພາບຂອງຊີວິດພຣະ ພຸດທະເຈົ້າ ແລະ ການສັ່ງສອນ	pictures of Buddha's life and teachings
ອາຄານຂອງປະຊາຊົນ	communal building

ທໍ່ກອງ	drum tower
ຫີນສີລາຈາລຶກ	stone ordination marker
ຂອງທີ່ລະລຶກ, ອານຸສອນ	relic
ການປະດັບປະດາ	decoration

ປະຫວັດຂອງວັດ (Temple History)

ວັດນີ້ເອີ້ນວ່າ “ວັດຊຽງທອງ”.	This temple is called Vat “Xieng Thong”
ມີຄວາມຫມາຍວ່າວັດໃນພາສາລາວ.	Vat means “temple” in Lao language.
ວັດນີ້ສ້າງຂຶ້ນໄດ້5ຮ້ອຍປີແລ້ວ.	This temple was built five hundred years ago.
ວັດໄດ້ສ້າງຂຶ້ນໂດຍປະຊາຊົນໃນທ້ອງຖິ່ນ.	The temple was built by the local people.
ວັດມີຊື່ສຽງເນື່ອງຈາກວ່າມີພຣະພຸດທະຮູບທີ່ເກົ່າແກ່ແລະສັກສິດ.	The temple is well known because the Buddha image is very old and powerful.
ວັດໄດ້ຖືກສ້າງຂຶ້ນໃໝ່ເມື່ອ10 ປີ ຜ່ານມາ	The temple was rebuilt ten years ago.
ວັດມີພະສົງອາໄສຢູ່30 ອົງ	The temple has thirty resident monks.
ວັດແມ່ນຈຸດສູນກາງໃນການຈັດງານສະເຫລີມສະຫລອງແລະ ງານບຸນ.	The temple is the center of major celebrations and festivals.

ການເປັນພະສົງ(Monkhood)

<p>ຜູ້ຊາຍບາງຄົນບວດເປັນຈົວເພື່ອສະແດງຄວາມ ກະຕັນຍູ ຕໍ່ຄອບຄົວ.</p>	<p>Some boys become novices to gain merit for their family.</p>
<p>ຜູ້ຊາຍບາງຄົນບວດເປັນຈົວເພື່ອສຶກສາຮຳຮຽນ.</p>	<p>Some boys become novices for education.</p>
<p>ຜູ້ຊາຍບາງຄົນບວດ ເພື່ອສົ່ງສະການຜູ້ໃດຜູ້ ນຶ່ງໃນຄອບຄົວ.</p>	<p>Some boys become novices for a funeral of someone in their family.</p>
<p>ຈົວບໍ່ແມ່ນບວດເພື່ອຊີວິດ.</p>	<p>Novices are not ordained for life.</p>
<p>ຈົວສາມາດສຶກໄດ້.</p>	<p>Novices can disrobe.</p>
<p>ຜູ້ຊາຍທີ່ບວດແຕ່ນ້ອຍ ແມ່ນເປັນຈົວ ຈົນຮອດອາຍຸຄົບ 20 ປີ</p>	<p>Young boys remain novices until they are twenty.</p>
<p>ພວກເພິ່ນບວດເປັນຄູບາຫລັງຈາກອາຍຸຄົບ 20 ປີ.</p>	<p>They are ordained as monks after twenty years old.</p>
<p>ພະສົງໄຫວ້ພະສູດມົນຕອນ4ໂມງເຊົ້າທຸກໆວັນ.</p>	<p>Monks meditate everyday at four in the morning.</p>
<p>ພະສົງໄປບິນພະບາດລະຫວ່າງ6ແລະ7ໂມງ ເຊົ້າ.</p>	<p>Monks go on alms rounds between six and seven in the morning.</p>
<p>ພວກເພິ່ນສັນເຂົ້າຄາບທຳອິດລະຫວ່າງ 7 ແລະ 8 ໂມງເຊົ້າ.</p>	<p>They eat their first meal between seven and eight.</p>
<p>ພວກເພິ່ນສັນເຂົ້າຄາບທີ ສອງລະຫວ່າງ 11 ໂມງ ແລະ 12 ໂມງ.</p>	<p>They eat their second meal between eleven and twelve.</p>

ພຣະສົງໄຫວ້ພະສູດມືນ ເວລາ 6 ໂມງ ແລງ.	Monks chant at six o'clock in the evening.
ພຣະສົງບໍ່ສາມາດແຕ່ງ ງານ.	Monks can not marry.
ພຣະສົງບໍ່ສາມາດຂ້າສັດ ຕັດຊີວິດ.	Monks can not kill anything.
ພຣະສົງບໍ່ສາມາດ ຫລອກລວງຜູ້ອື່ນ.	Monks can not lie.
ພຣະສົງບໍ່ສາມາດແຕະ ຕ້ອງ ຜູ້ຍິງ.	Monks can not touch women.
ພຣະສົງບໍ່ສາມາດດື່ມ ສິ່ງມືນ ເມົາ.	Monks can not get drunk.

ຢູ່ພາຍໃນວັດ (At the Temple)

ປະຊາຊົນໃສ່ບາດທຸກໆ ຕອນເຊົ້າ.	Every morning people give alms to the monks.
ໃນໂອກາດວັນພິເສດ ພວກ ເພິ່ນໄປໃສ່ບາດ ຢູ່ວັດ.	On special days they go to the temple and give alms to the monks.
ປະຊາຊົນຟັງຄຳສອນ ຂອງ ພຣະພຸດທະສາດ ສະຫນາ.	People listen to teachings of the Buddha.
ປະຊາຊົນສາມາດສ້າງ ບຸນດ້ວຍການທານອາຫານ, ເງິນຫລືສິ່ງ ສຳຄັນໃຫ້ ພຣະສົງ	People can make merit by giving food, giving money or giving useful things to the monks.

ປະຊາຊົນສ້າງບຸນດ້ວຍ ການທານອາຫານໃຫ້ ພຣະສົງ.	People make merit by feeding the monks.
ປະຊາຊົນໃສ່ຜ້າປຸງງໃນ ເວລາມີພິທີພິເສດ.	People wear a scarf during special ceremonies.

ຄຳສັບກ່ຽວກັບສາດສະໜາພຸດແລະພຣະສົງ
(Vocabulary about Buddhism and Monks)

ພຣະພຸດທະຮູບ	Buddha
ຊາວພຸດ	Buddhist
ສາດສະໜາພຸດ	Buddhism
ພຣະສົງ	monk
ຈິວ	novice
ບວດ	ordain
ສຶກໄໝ່	disrobe
ກາບໄຫວ້	pray
ສູດມິນ	chant
ເຮັດສຳມະທິ	meditate
ບຸນກຸສົນ	merit
ທານ	alms
ຂັນ	alms bowl
ຜ້າປຸງງ	scarf
ພິທີກຳ	ceremony
ສັກລາຍ	tattoo

17. ກະສິກຳ (AGRICULTURE)



ໃນບົດນີ້ໄດ້ໃຫ້ປະໂຫຍກທີ່ສຳຄັນສຳລັບພັນລະນາວິທິການປູກແລະ ເກັບ ກ່ຽວ ເຂົ້າ. ມີຫລາຍໆຄຳສັບວິຊາການກ່ຽວກັບກະສິກຳເຊິ່ງໄດ້ບັນທຶກໄວ້ ໃນປື້ມຢ່າງ ຄົບຖ້ວນ. ປື້ມຫົວນີ້ໄດ້ໃຫ້ບາງຄຳສັບພື້ນຖານທີ່ຈຳເປັນສຳລັບຜູ້ນຳທ່ຽວ. ຫຼາຍໆ ຄຳສັບແລະປະໂຫຍກສາມາດນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການອະທິບາຍການຈະເລີນເຕີບໂຕ ຂອງພືດອື່ນໆໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ສຳລັບຊື່ຂອງ ໝາກໄມ້, ຜັກແລະເຂົ້າປາອາຫານ ໃຫ້ເບິ່ງໃນຫົວຂໍ້“ອາຫານ”.

ຈົ່ງຈຳສະເໜີວ່າການກະສິກຳໃນດ້ານພືດຕົກຳຕົວຈິງ ຢູ່ສປປລາວມີຄວາມແຕກ ຕ່າງຈາກບັນດາປະເທດທີ່ເວົ້າພາສາອັງກິດດັ່ງ ນັ້ນມີ ຫລາຍຄຳສັບກໍບໍ່ສາ ມາດຮູ້ຄວາມຫມາຍ ຫລື ແປໄດ້.

ການອະທິບາຍການປູກເຂົ້ານາ. (Explaining How to Plant Wet Rice)

1. ກ່ອນອື່ນໝົດ. ກະກຽມຕອນດິນນ້ອຍໆເພື່ອຕົກກ້າ.

First, a small plot is prepared for rice seedlings.

2. ເມັດພັນ ແມ່ນຫວ່ານ ແລະ ຫິດນ້ຳ.

The seeds are planted and watered.

3. ຕໍ່ມາ, ກະກຽມເນື້ອທີ່ດິນ.

Next, the land is prepared.

4. ເນື້ອທີ່ດິນຕ້ອງໃຫ້ປຽກກ່ອນ.

The land must be wet first.

5. ເນື້ອທີ່ດິນແມ່ນຖືກໄຖໂດຍໃຊ້ຄວາຍ.

The land is ploughed with buffaloes.

6. ຕໍ່ມາ, ເອົາກ້າໄປດຳໃສ່ນາ.

Next, the rice seedlings are transplanted to the field.

ປະໂຫຍກທີ່ສຳຄັນອື່ນໆສຳລັບການອະທິບາຍເຮັດນາ

(Other Useful Phrases for Describing How to Plant Wet Rice)

ພວກເຂົາເຮັດນາສອງເທື່ອຕໍ່ປີ.

They plant wet rice two times per year.

ພວກເຂົາໃຊ້ນ້ຳຄອງເໝືອງໃນເດືອນ ກໍລະກົດ.

They irrigate the fields in July.

ຖ້ານ້ຳສູງໂພດ ຫຼື ຕົ້ນໂພດ, ຜົນລະປູກກໍ່ຈະຕາຍ.

If the water is too high or too low, the crop will die.

ແມງໄມ້ແມ່ນຊ່ວຍປະສົມພັນຫ່ວງເຂົ້າ.

Insects help pollinate the rice flower.

ລົມແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນຕໍ່ການປະສົມພັນເຂົ້າ.

Wind is necessary to pollinate the rice.

ການອະທິບາຍການປູກເຂົ້າໄຮ່. (Explaining How to Make Hill Rice)

1. ທຳອິດ, ພວກເຂົາເລືອກເຂດເນື້ອທີ່ປ່າສຳລັບການປູກ.

First, they select the forest area for planting.

2. ຕໍ່ມາ, ພວກເຂົາຖາງປ່າ. ແຕ່ວ່າ, ພວກເຂົາບໍ່ເອົາຮາກຕົ້ນໄມ້ອອກ.

Next, they slash the forest. But, they don't uproot the trees.

3. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ພວກເຂົາປ່ອຍໃຫ້ປ່າແຫ້ງ.

After that, they let the forest dry out.

4. ເມື່ອປ່າແຫ້ງແລ້ວ, ພວກເຂົາກໍ່ຈູດປ່າ.

Once the forest is dry, they burn the forest.

5. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ພວກເຂົາປູກເຮືອນນ້ອຍ ຫຼື ວ່າຕູບໃກ້ເນື້ອທີ່ໄຮ່.

Then, they build a small house or hut near the land.

6. ເຂົ້າໄຮ່ແມ່ນປູກໃນເດືອນ ພຶດສະພາ ແລະ ມິຖຸນາ.

Hill rice is planted in May and June

7. ພວກເຂົາກໍ່ຫວ່ານເຂົ້າດ້ວຍຫຼັງ.

They sow the rice with a sowing stick.

8. ຈາກນັ້ນ, ພວກເຂົາກໍ່ເຮັດຮົ່ວອ້ອມ.

Then, they fence the plot.

9. ຫຼັງຈາກປູກ, ພວກເຂົາກໍ່ເສຍຫຍ້າ.

After planting, they weed the area.

10. ພວກເຂົາເຝົ້າ ແລະ ປ້ອງກັນຜົນລະປູກຈາກນົກ ແລະ ສັດອື່ນໆ.

They watch the crop and protect it from birds and other animals.

ການເກັບກ່ຽວເຂົ້າ (Harvesting rice)

ເກັບກ່ຽວເຂົ້າແມ່ນໃນເດືອນ ພະຈິກ ແລະ ທັນວາ.

The rice is harvested in November and December.

ພວກເຂົາພັກຢູ່ຕູບໃນທົ່ງໄຮ່ທົ່ງນາຂອງພວກເຂົາໃນລະຫວ່າງເກັບກ່ຽວ.

They stay in their huts in the fields during the harvest.

ພວກເຂົາກ່ຽວເຂົ້າດ້ວຍກ່ຽວ.

They cut the rice stalk with a sickle.

ພວກເຂົາຕັດເຂົ້າດ້ວຍມືດຕັດ.

They cut the rice stalk with scissors.

ພວກເຂົາເກັບເຂົ້າດ້ວຍມືຂອງເຂົາແລ້ວເອົາໃສ່ກະຕ່າ.

They pick the rice from the stalk with their hands and put it in a basket.

ການຕີເຂົ້າ(Threshing Rice)

ຫຼັງຈາກເກັບກ່ຽວ, ກໍ່ຕີເຂົ້າ.

After harvest, the rice is threshed.

ພວກເຂົາຕີເຂົ້າໃນໄຮ່ ແລ້ວແບກກັບບ້ານສຳລັບສີເຂົ້າ.

They thresh the rice in the fields and then carry the rice to their village for milling.

ພວກເຂົາແບກເອົາຮວງເຂົ້າໄປບ້ານ ແລ້ວຕີເຂົ້າຢູ່ທີ່ນັ້ນ.

They carry the rice stalk to the village and thresh it there.

ການອະທິບາຍວິທີການປູກເຂົ້າໄຮ່

(Explaining the System of Swidden Agriculture)

ພວກເຂົາປູກເຂົ້າໄຮ່ຄັ້ງດຽວຕໍ່ປີ.

They plant hill rice once per year.

ຖ້າເນື້ອທີ່ສົມບູນ, ຈຶ່ງສາມາດປູກເຂົ້າໄດ້ສອງປີ.

If the land is very fertile, then you can plant rice for two years.

ຫລັງຈາກປູກເຂົ້າໄຮ່ແລ້ວ, ດິນກໍ່ຈະຖືກປະໄວ້ລ້າງ.

After planting hill rice, the land is left fallow.

ປ່າກໍ່ຈະກັບຄືນມາຫຼັງຈາກ 2 - 3 ປີ.

The forest returns after a few years.

ຊາວໄຮ່ຍົກຍ້າຍໄປຫາເນື້ອທີ່ປູກເຂົ້າໃໝ່ ແລ້ວກໍ່ກັບມາເຮັດປ່ອນເກົ່າ.

The farmers move to new land and repeat the process.

ການແບ່ງງານໃນທີ່ນາ (Sharing Work in the Fields)

ຫຼາຍໆຄອບຄົວຈະຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ.

Many families help in each other's farms.

ຄອບຄົວຊ່ວຍເຫຼືອກັນໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າແຮງງານ (ຊ່ວຍລ້າ).

The family helps for free.

ພວກເຂົາໄດ້ 10.000 ກີບ/ມື້ ລວມກັບອາຫານໃນການຊ່ວຍເຫຼືອການເກັບກ່ຽວ.

They get ten thousand kip per day plus food for helping to harvest.

ພວກເຂົາໄດ້ 15.000 ກີບ/ມື້ ບໍ່ລວມອາຫານສຳລັບມາຊ່ວຍ..

They get fifteen thousand kip per day without food for helping out.

ການບໍລິໂພກເຂົ້າ ແລະ ການເກັບມ້ຽນ (Rice Supply and Storage)

ຜົນຜະລິດແມ່ນຖືກເສຍຫາຍດ້ວຍໂຕໝູ.

The crop was damaged by rats.

ພວກເຂົາຂາດເຂົ້າ 2 - 3 ເດືອນ/ປີ

They have rice shortages a few months per year.

ບ້ານນີ້ມີເຂົ້າເຫຼືອກິນ.

This village has a surplus of rice.

ເຂົ້າຖືກເກັບມ້ຽນໄວ້ໃນເລົ້າເພື່ອປ້ອງກັນໂຕໝູ.

Rice is stored in a small hut to protect it from rats.

ບ່ອນເກັບມ້ຽນເຂົ້າແມ່ນຕັ້ງຢູ່ນອກບ້ານເພື່ອປ້ອງກັນຈາກການເກີດກໍລະນີໄຟໄໝ້ບ້ານ.

The rice storage hut is kept outside the village to protect the rice in case there is a fire in the village.

ໃນລະຫວ່າງລະດູຂາດເຂົ້າ ຊາວບ້ານຕ້ອງໄດ້ໄປຊື້ເຂົ້າຢູ່ຕະຫຼາດ.

During a rice shortage the village must purchase rice from the market.

ໃນ 1980 ໃນປະເທດລາວພົບບັນຫາອຶດຫິວ.

In the 1980's there was a famine in Laos.

ສິນຄ້າກະສິກຳ(Commercial Agriculture)

ພວກເຂົາມີ ພືດ 5 ຊະນິດໃຫຍ່ໆ.

They have five main crops.

ອ້ອຍແມ່ນພືດທີ່ຂາຍໄດ້.

Sugar cane is a cash crop.

ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ແນວພັນເຂົ້າໃໝ່ຫລາຍຊະນິດ.

They are using a new variety of rice.

ເຂົາເຈົ້າປູກພືດນີ້ ຕາມສັນຍາກັບບໍລິສັດ.

They grow this crop on contract with a company.

ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້.

They use pesticides.

ເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້.

They do not use pesticides.

ເຈົ້າຂອງທີ່ດິນ (Land Ownership)

ເນື້ອທີ່ນາສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເປັນຂອງສ່ວນຕົວ. ບໍ່ແມ່ນຂອງລັດ.

Most farmland is owned privately. It is not owned by the state.

ພື້ນທີ່ປູກຝັງເຄຍຖືກບໍລິຫານແບບສະຫະກອນ.

Farms used to be managed as collectives.

ເນື້ອທີ່ດິນຈະຕົກເປັນຂອງລູກເມື່ອພໍ່ຕາຍ.

Land is passed down to the children once their father dies.

ພວກເຂົາມອບທີ່ດິນໃຫ້ລູກຊາຍ ແລະ ລູກສາວ ເປັນຜູ້ສືບທອດ.

They pass down land to both the sons and daughters.

ພວກເຂົາມອບເນື້ອທີ່ດິນໃຫ້ພຽງແຕ່ລູກຊາຍເທົ່ານັ້ນ.

They pass down land to only the sons.

ເນື້ອທີ່ດິນຈະແບ່ງໃຫ້ລູກຊາຍເທົ່າກັນ.

The land is split equally between the sons.

ຄຳກຳມະສຳລັບການກະສິກຳ (Verbs for Agriculture)

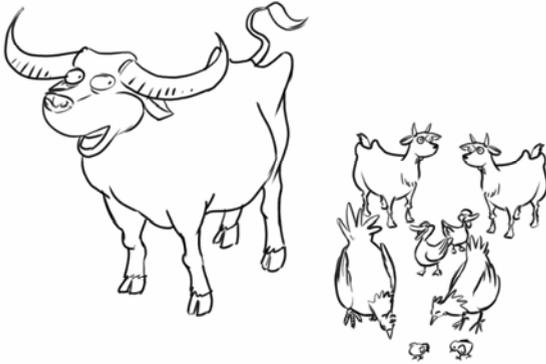
ການໄຖ	plough
ການປູກ	Plant, grow
ເກັບ	pick
ເກັບກ່ຽວ	harvest
ຊຸດ	dig
ສີເຂົ້າ	mill
ໃສ່ນ້ຳ	water
ຊີນລະປະທານ	irrigate
ຕີເຂົ້າ	thresh
ຕຳເຂົ້າ	pound
ປະສົມເກສອນດອກໄມ້	pollinate
ປູກພືດໝູນວຽນ	rotate (crop)
ຫຼີກຫຍ້າ	weed
ຫວ່ານກ້າ	sow

ຄຳນາມ ສຳລັບການກະສິກຳ (Nouns for Agriculture)

ກະສິກຳ	agriculture
ກະສິກຳມີການປ່ຽນແປງ	shifting agriculture
ຊາວນາ	farmer
ຊາວນາທີ່ກຸ້ມຕົນເອງ	subsistence farmer

ຜູ້ອອກແຮງງານ	laborer
ພືດຜັກ	crop
ທົ່ງນາ	rice field
ນາ	wet rice, paddy
ເຂົ້າໄຮ່	swidden rice, upland rice
ນາຂັ້ນໄດ	rice terrace
ຕອນດິນ, ຕືນດິນ	plot
ສວນ	garden
ສວນໝາກໄມ້	orchard
ບ່ອນບູກພືດ, ລ້ຽງສັດ	farm
ເຂົ້າໜຽວ	sticky rice
ເຂົ້າຈ້າວ	plain rice
ແອກ	yoke
ໄຖ	plough
ລົດໄຖນາ	tractor
ຄົກມອງ	rice mill grinding bowl
ຢາຂ້າແມງໄມ້	pesticide
ປອດສານເຄມີ	organic
ປະເປັນປ່າເລົ່າ	fallow
ຮ່ອງຊົນລະປະທານ	irrigation canal
ປະຕິທິນກະສິກຳ	agricultural calendar
ພະແນກກະສິກຳ	Department of Agriculture
ພະແນກຊົນລະປະທານ	Department of Irrigation

18. ສັດ ແລະ ການລ້ຽງສັດ (ANIMAL HUSBANDRY)



ພວກເຂົາລ້ຽງແບ້, ໝູ ແລະ ຄວາຍ.	They raise goats, pigs and buffaloes.
ພວກເຂົາບໍ່ລ້ຽງແກະ	They do not raise sheep.
ສັດລ້ຽງຂອງພວກເຂົາ ແມ່ນແມວ. ພວກເຂົາ ບໍ່ກິນແມວ.	They raise cats as pets. They do not eat cats.
ພວກເຂົາກິນໝາ	They eat dogs.
ພວກເຂົາຂ້າຄວາຍ ສຳລັບພິທີ.	They sacrifice the buffaloes for ceremonies.

ສັດລ້ຽງພາຍໃນປະເທດ (Domestic Animals)

ແບ້	goat
ໝູ	pig
ແກະ	sheep
ໝາ	dog
ສັດລ້ຽງ	pet
ແມວ	cat
ງົວແມ່	cow
ງົວເຖິກ	bull
ຄວາຍນໍ້າ	water buffalo
ໄກ່ງວງ	turkey
ເປັດ	duck
ທ່ານ	goose
ລູກງົວ, ລູກຄວາຍ, ລູກຂ້າງ, ລູກປາວານ	calf
ລູກແບ້	kid
ລູກນົກ, ລູກເປັດ, ລູກໄກ່	chick
ໄກ່ຜູ້ໂອກ	rooster
ລູກໝາ	puppy
ລູກໝູ	piglet
ລູກແມວ	kitten

ການລ້ຽງດູ (Feeding)

ສັດກິນຫຍ້າໃນປ່າ.

The animals graze in the forest.

ພວກເຂົາເກືອສັດເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນຕຸ້ຍ.

They feed the animals to make them fat.

ພວກເຂົາລ້ຽງໄກ່ດ້ວຍຮຳ.

They feed the chickens with rice bran.

ໂຕແປ້ ແມ່ນປ່ອຍຕາມທຳມະຊາດ. ພວກມັນກິນຫຍ້າ.

The goats are free range. They eat grass.

ສຸຂະພາບສັດ (Animal Health)

ທຸກໆປີພວກເຂົາສັກຢາວັກຊີນໃຫ້ສັດ ເພື່ອປ້ອງກັນຈາກພະຍາດ.

Every year they vaccinate the animals to protect them from diseases.

ສັດມີພະຍາດ.

The animal has a disease.

ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ນຳເອົາສັດເຂົ້າບ້ານເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພະຍາດແຜ່ລາມ.

It is not allowed to bring animals into the village in order to prevent the spread of diseases.

ພວກເຂົາໝາຍງົວ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າພວກມັນເປັນຂອງໃຜ.

They brand the cows so that they know who they belong to.

ຊາວນາຈື່ສັດລ້ຽງຂອງເຂົາເຈົ້າ ດ້ວຍສາຍຕາ.

Farmers know their animal by sight.

ຍາມກາງຄືນພວກເຂົາເອົາຄວາຍເຂົ້າຄອກ.

They keep the buffalo in a stall at night.

ຄວາຍໃຫ້ກຳເນີດຄັ້ງໜຶ່ງຕໍ່ປີ.

Buffaloes can give birth once per year.

ຄຳກຳມະທີ່ສຳຄັນ ສຳລັບສັດແລະການລ້ຽງສັດ

(Useful Verbs for Animal Husbandry)

ເກືອ, ເອົາໃຫ້ກິນ	feed
ສັກຢາປ້ອງກັນ	vaccinate
ລ້ຽງ	raise
ໃຫ້ກິນຫຍ້າ	graze
ໃຫ້ກຳເນີດ	give birth
ວາງໄຂ່	lay an egg
ກາໝາຍ	brand
ຫາອາຫານ	forage
ຕອນ, ການຕອນ	castrate

ຄຳນາມສຳຄັນກ່ຽວກັບສັດແລະການລ້ຽງສັດ
(Useful Nouns for Animal Husbandry)

ຫຍ້າ	grass
ຄອກໄກ່	hen house
ຄອກໝູ	pig pen
ຄອກສັດ	stall
ປ່ອຍຕາມທຳມະຊາດ	free range
ເຫຼັກໜາມ	barbed wire
ຮົ່ວ	fence

19. ໂຮງຮຽນ ແລະ ການສຶກສາ (SCHOOL & EDUCATION)



ນັກທ່ອງທ່ຽວຫລາຍທ່ານຈະມີຄວາມສົນໃຈຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງລະບົບການສຶກສາຂອງລາວແລະຂອງປະເທດເຂົາເຈົ້າ. ນັກທ່ອງທ່ຽວຫລາຍທ່ານຍັງມີຄວາມສົນໃຈທີ່ຈະໄປຢ້ຽມຢາມໂຮງຮຽນແລະເພື່ອຮຽນຮູ້ວ່າພວກນັກຮຽນເຂົາຮຽນແນວໃດແລະໂອ້ລົມກັບເຂົາເຈົ້າ. ການນຳພານັກທ່ອງທ່ຽວ ໄປທ່ຽວຊົມຕາມໂຮງຮຽນຕ່າງໆເປັນກິດຈະກຳໜຶ່ງ ທີ່ມີປະໂຫຍດຫລາຍສຳລັບທັງສອງຝ່າຍນັກທ່ອງທ່ຽວ, ນັກຮຽນແລະ ຄູອາຈານກໍເຊັ່ນກັນ.

ການພັນລະນາລະບົບການສຶກສາຂອງລາວ (Describing the Lao Education System)

ເດັກນ້ອຍສາມາດເລີ່ມຮຽນແຕ່ພວກເຂົາອາຍຸ 3 ປີ.

Children can start school when they are three years old.

ພວກເຂົາຮຽນຢູ່ໂຮງຮຽນອະນຸບານ ແຕ່ອາຍຸ 3 ເຖິງ 5 ປີ.

They study in nursery school when they are three to five years old.

ເດັກນ້ອຍ ສ່ວນຫລາຍເລີ່ມຮຽນຢູ່ໂຮງຮຽນປະຖົມ

Most children start studying in primary school.

ໂຮງຮຽນປະຖົມ ແມ່ນມີໄລຍະ 5 ປີ.

Primary school is five years.

ນັກຮຽນຕ້ອງໄດ້ສອບເສັງເພື່ອເອົາໃບປະກາດຫລັງຈາກຮຽນຈົບປີທີ 3 ຂອງໂຮງຮຽນປະຖົມ.

Students have to take a test to graduate after their third year of primary school.

ນັກຮຽນ ຕ້ອງໄດ້ຜ່ານການສອບເສັງ ເພື່ອເອົາໃບປະກາດຈາກໂຮງຮຽນປະຖົມ.

Students have to take a test to graduate from primary school.

ຫລັງຈາກຈົບໂຮງຮຽນປະຖົມ, ນັກຮຽນເຂົ້າຮຽນຕໍ່ ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມ.

After primary school, students study in secondary school.

ໂຮງຮຽນຊັ້ນມັດທະຍົມມີ 7 ຊັ້ນຮຽນ.

Secondary school has seven classes.

ປົກກະຕິແລ້ວ ພວກນັກຮຽນ ຈະຈົບຊັ້ນມັດທະຍົມເມື່ອອາຍຸພວກເຂົາໄດ້ 18 ປີ.

Students usually finish secondary school when they are eighteen years old.

ໂຮງຮຽນບໍ່ໄດ້ບັງຄັບເດັກນ້ອຍ.

School is not compulsory for children.

ຕາຕະລາງຮຽນຂອງໂຮງຮຽນ (School Schedule)

ໂຮງຮຽນເລີ່ມເວລາ 8 ໂມງເຊົ້າ	School starts at 8:00 in the morning.
ກິນເຂົ້າທ່ຽງເວລາ 12 ໂມງ	Lunch is at noon.

ໂຮງຮຽນເລີກເວລາ 4 ໂມງແລງ	School finishes at 4:00 in the afternoon.
ໂຮງຮຽນດໍາເນີນການ ຮຽນການສອນແຕ່ເດືອນກັນຍາເຖິງ ເດືອນ ມິຖຸນາ	School is in session from September to June.
ພັກສົກຮຽນແມ່ນແຕ່ເດືອນ ມິຖຸນາຈົນຮອດເດືອນສິງຫາ	Summer break is from June through August.

ວິຊາຮຽນ (Subjects)

ນັກຮຽນຮຽນພາສາລາວ.

Students study Lao language.

ວິທະຍາສາດ	science
ເລກ	mathematics
ຊີວະວິທະຍາ	biology
ເຄມີ	chemistry
ພູມສາດ	geography
ພາສາອັງກິດ	English
ພາສາຝຣັ່ງ	French

ພັນລະນາໂຮງຮຽນ (Describing a school)

ໂຮງຮຽນນີ້ມີ 2 ຫ້ອງຮຽນ.

There are two classes in this school.

ມີ 2 ຄົນ.

There are two teachers.

ມີນັກຮຽນ 80 ຄົນ.

There are eighty students.

ທ້ອງຮຽນໜຶ່ງມີນັກຮຽນປະມານ 40 ຄົນ.

There are about forty students per class.

ພວກນັກຮຽນຈະຕ້ອງຈ່າຍຄ່າປຶ້ມຮຽນ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງເອົາເອງ.

Students must pay for their own books and uniforms.

**ນັກຮຽນທີ່ຂາດເຂີນແມ່ນໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອອາຫານໃນ
ການເຂົ້າຮຽນຢູ່ໂຮງຮຽນ.**

Poor students are given food for attending school.

ໂຮງຮຽນຫລັງນີ້ສ້າງຂຶ້ນໂດຍໂຄງການອີຢູ.

This school was built by the EU project.

ຊາວບ້ານຈະຕ້ອງໄດ້ຊ່ວຍຄູສອນດ້ວຍອາຫານການກິນ.

The village must help support the teacher with food.

ເດັກນ້ອຍບາງຄົນບໍ່ເຂົ້າໂຮງຮຽນ.

Some children do not go to school.

ຜູ້ໃຫຍ່ໄປຮຽນອ່ານ ແລະ ຮຽນຂຽນ ໃນຍາມແລງ.

Adults come to study reading and writing in the evening.

**ຫລັງຈາກຈົບໂຮງຮຽນປະຖົມແລ້ວ, ນັກຮຽນຈະຕ້ອງໄດ້ໄປຮຽນຕໍ່ໂຮງຮຽນມັດ
ທະຍົມໃນຕົວເມືອງ.**

After finishing primary school, students must go to the secondary school in town.

ຄຳສັບທີ່ສໍາຄັນ (Useful words)

ຫົວໜ້າໂຮງຮຽນ	principal
ຄູ	teacher
ນັກຮຽນ	student
ປຶ້ມ	books
ຕັງ	chair
ໂຕະ	desk
ເສັງໄດ້	pass
ເສັງຕົກ	fail
ກະດານດຳ	blackboard
ກະດານຂາວ	whiteboard
ບິກ	pen
ສິດຳ	pencil
ສີຂາວ	chalk
ສອນ	teach
ຮຽນ	study
ຂຽນ	write
ອ່ານ	read
ບໍ່ຮູ້ໜັງສື	illiterate
ຮູ້ໜັງສື	literate
ປະຊາສຶກສາ	informal education
ໂຮງຮຽນກິນນອນ	boarding school
ຫໍພັກ	dormitory
ໂຮງຮຽນປະຖົມ	primary school

ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມ	secondary school
ມະຫາວິທະຍາໄລ	university
ບັງຄັບ	compulsory
ພັກໂຮງຮຽນ	school break
ຈົບຊັ້ນ	graduate
ເສັງ	test
ເຄື່ອງແບບ	uniform
ວິຊາຮຽນ	subject

20. ການນຳພາທ່ຽວປ່າ (LEADING A TREK)



ໃນຖານະຜູ້ນຳທ່ຽວທ່ານຈະຕ້ອງສາມາດຄວບຄຸມກຸ່ມເພື່ອເຮັດໃຫ້ແຂກຂອງທ່ານມີຄວາມມ່ວນຊື່ນແລະປອດໄພໃນເວລາທ່ອງທ່ຽວ, ບໍ່ຕ້ອງຢ້ານໃນການຊີ້ນຳຄົນ. ທ່ານເປັນຜູ້ມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການຮັກສາກຸ່ມຂອງທ່ານໃຫ້ຢູ່ນຳກັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ການທ່ອງທ່ຽວມີຄວາມປອດໄພແລະປ່ອຍໃຫ້ແຂກຂອງທ່ານມີຄວາມລື່ນເລິງກັບຄວາມງາມຂອງແຫລ່ງທ່ອງທ່ຽວ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ມີບາງປະໂຫຍກສຳລັບການນຳພາ ແລະ ແນະນຳກຸ່ມຂອງທ່ານ.

ການນຳພາກຸ່ມ (Directing the Group)

ທ່ານພ້ອມແລ້ວບໍ່	Are you ready?
ພວກເຮົາຄວນຍືດເສັ້ນຍືດເອ້ນກ່ອນ ອອກເດີນທາງຢ່າງປ່າ	Let's stretch before we start hiking.
ໄປກັນເທາະ	Let's go.
ທາງນີ້	This way.
ທາງນັ້ນ	That way.

ທ່ານຕ້ອງການຢຸດພັກ ບໍ່?	Would you like to take a break?
ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢຸດ ພັກ,ກະລຸນາ ບອກຂ້ອຍ.	If you would like to stop, please tell me.
ຢຸດພັກກັນເທາະ.	Let's take a break.
ເຊີນດື່ມນ້ຳ.	Please, drink water.
ພວກເຮົາຢ່າງໄວໂພດບໍ່?	Are we walking too fast?
ກະລຸນາຢ່າຢ່າງກ່ອນ ກຸ່ມ.	Please, do not walk ahead of the group.
ອີກບໍ່ເທົ່າໃດນາທີ ພວກເຮົາຈະໄປ ເຖິງຈອມ.	Just a few more minutes and we'll reach the top.
ບ້ານຕໍ່ໄປແມ່ນຢ່າງອີກປະມານ ສາມສິບນາທີ.	The next village is thirty minutes away.
ທາງໜ້າມີສະຖານທີ່ດີເພື່ອຢຸດພັກ.	There is a good place to stop ahead.
ພວກເຮົາຈະຮັບປະທານ ອາຫານ ທ່ຽວເວລາ 12 ໂມງ.	We will eat lunch at 12 o'clock.

ຄວາມປອດໄພຕາມເສັ້ນທາງ (Safety on the Trail)

ລະວັງ	Be careful.
ເບິ່ງກ້າວ(ຢ່າງ) ຂອງທ່ານ.	Watch your step.
ມັນມື້ນ, ມັນລີ້ນ.	It's slippery.
ຈັບອັນນີ້.	Hold onto this.
ຢ່າຈັບນັ້ນ.	Don't touch that
ມີຫຍັງໃຫ້ຂ້ອຍຊ່ວຍບໍ່?	May I help you?
ທ່ານຕ້ອງການໄມ້ຄ້ອນ ເທົ່າບໍ່?	Do you need a walking stick?

ໃຫ້ຂ້ອຍຊ່ວຍຖືຖົງເຈົ້າ ບໍ່?	Can I help carry your bag?
ທ່ານສະບາຍບໍ່?	Are you OK?
ນ້ຳເບື້ອນບໍ່ສາມາດດື່ມ ໄດ້.	The water is not clean to drink.

ການສະແດງສິ່ງຂອງ (Showing Things)

ເບິ່ງທາງນັ້ນ.	Look, over there.
ຖ້າພວກເຮົາງຽບ ພວກເຮົາສາມາດໄດ້ຍິນສຽງນົກ.	If we are quiet we can hear the birds.
ຢຸດ, ຫ້າມຍ້າຍ. (ຫ້າມເຄື່ອນທີ່)	Stop. Don't move.
ທາງນັ້ນມີທິວທັດທີ່ ສວຍງາມ.	There is a good view over there.
ນັ້ນແມ່ນທິວທັດຂອງ ເມືອງ.	That is the view of town.

ຫ້ອງນ້ຳຕາມເສັ້ນທາງ (Toilets on the Trail)

ບໍ່ມີຫ້ອງນ້ຳ	There isn't a toilet.
ທ່ານສາມາດໄປຫ້ອງນ້ຳທີ່ນັ້ນ	You can go to the bathroom over there.
ມີຫ້ອງນ້ຳໃນບ້ານຕໍ່ໄປ	There's a toilet in the next village.
ກະລຸນາຝັງເຈ້ຍອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວຫຼື ເອົາໃສ່ ຖົງຢາງໄປຖິ້ມ	Please, bury your toilet paper or put it in plastic bag and carry it out.

ຄຳສັບທີ່ສຳຄັນ (Useful Words)

ຢຸດພັກ	take a break
ພັກຜ່ອນ	relax
ຊ້າໆ	slowly
ກ້າວ, ຢ່າໆ	pace
ມືນ, ລື້ນ	slippery
ທິວທັດ	view
ຈັບ, ຈ່ອງ	hold
ຈັບ, ບາຍ	touch
ຟັງ	listen
ງຽບ, ຄ່ອຍໆ	be quiet

21. ພື້ນທີ່ປ່າສະຫງວນແຫ່ງຊາດ (NATIONAL PROTECTED AREAS)



ການໃຫ້ຂໍ້ມູນແບບລວມງ່າວກັບເຂດປ່າສະຫງວນ (Giving General Information About a Protected Area)

ດຽວນີ້ພວກເຮົາຢູ່ໃນເຂດປ່າສະຫງວນແຫ່ງຊາດ.

We are now in the National Protected Area.

ປ້າຍນີ້ບອກເຂດແດນຂອງປ່າສະຫງວນ.

This sign demarcates the protected area.

ນີ້ແມ່ນຂອບເຂດໃຈກາງ.

This is the core zone.

ພວກເຮົາຢູ່ໃນເຂດປະທະກັນຂອງປ່າສະຫງວນ.

We are in the buffer zone of the protected area.

ປ່າສະຫງວນແຫ່ງຊາດນີ້ກວມເອົາເນື້ອທີ່ 2,000 ກິໂລແມັດມົນທົນ.

The NPA covers 2,000 square kilometers.

ເຂດປ່າສະຫງວນນີ້ໄດ້ຖືກຈັດສັນຂຶ້ນໃນປີ 1992.

This protected area was created in 1992.

ຢູ່ໃນປະເທດລາວມີພື້ນທີ່ປ່າສະຫງວນ 22 ແຫ່ງ.

There are twenty two protected areas in Laos.

ໃນເຂດປ່າສະຫງວນແຫ່ງຊາດນີ້ມີທັງໝົດ 48 ໝູ່ບ້ານ.

The NPA has a total of 48 villages inside it.

ມີຫຼາຍໆບ້ານທີ່ຢູ່ໃນຂອບເຂດປະທະກັນຂອງປ່າສະຫງວນແຫ່ງຊາດ.

There are many villages in the buffer zone of the NPA.

ເປົ້າໝາຍຫຼັກ ຂອງເຂດປ່າສະຫງວນແມ່ນ ເພື່ອອານຸລັກຊີວະນາໆພັນຂອງທຳມະຊາດໄວ້.

The main goal of the protected area is to conserve national biodiversity.

ໃນພື້ນທີ່ເຂດປ່າສະຫງວນມີສັດໃຫຍ່ທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ 10 ຊະນິດ.

ສັດນ້ອຍທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມມີ 20 ຊະນິດ. ມີນົກ 300 ຊະນິດ ແລະ ມີສັດເລືອຄານຫຼາຍຊະນິດ.

The protected area has ten species of large mammals, twenty species of small mammals, three-hundred species of birds, and many species of reptiles.

**ເລົ່າຫຍໍ້ໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວຮູ້ກ່ຽວກັບຂັບພະຍາກອນປ່າໄມ້ແລະສັດປ່າຂອງເຂດ
ປ່າສະຫງວນ**

(Briefing Tourists About a Protected Area's Wildlife and Plants)

**ຈຳພວກສັດທີ່ສຳຄັນຂອງເຂດປ່າສະຫງວນແມ່ນ: ເສືອໂຄ່ງ, ເສືອລາຍເມກ, ໝີ
ແລະ ທະນີ.**

The key species of the protected area are tigers, leopards, bears, and gibbons.

ໃນພື້ນທີ່ປ່າສະຫງວນມີພືດ ແລະ ດອກໄມ້ຫຼາຍຊະນິດທີ່ຫາຍາກ.

The protected area has many rare species of plants and flowers.

ຄວາຍປ່າໄດ້ສູນພັນໄປຈາກພື້ນທີ່ແລ້ວ.

Wild Buffalo are extinct from the area.

ຈຳນວນປະຊາກອນຂອງທະນີຢູ່ໃນພື້ນທີ່ແມ່ນມີໜ້ອຍ.

There are small populations of gibbons in the area.

ຟານແມ່ນສັດຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຍັງເຫຼືອຢູ່ໃນພື້ນທີ່.

Barking deer is a common species in the area.

**ສຳລັບປະໂຫຍກ ກ່ຽວກັບວິທີການພັ້ນລະນາ ແລະ ບອກຊື່ສັດປ່າ,
ໃຫ້ເບິ່ງໃນພາກຕໍ່ໄປ "ບອກຊື່ສັດປ່າ"**

ໃບອະນຸຍາດເດີນປ່າ (Trekking Permit)

ໃບອະນຸຍາດເດີນປ່າເຮັດເປັນກອງທຶນຂຶ້ນສຳລັບອະນຸລັກປ່າສະຫງວນ.

The trekking permit raises funds for conservation efforts inside the protected area.

ຄ່າໃບອະນຸຍາດການເດີນປ່າແມ່ນຈ່າຍໃຫ້ກັບຫ້ອງການປ່າສະຫງວນແຫ່ງຊາດ.

The trekking permit is paid to the National Protected Area Office.

ທ່ານຕ້ອງມີໃບອະນຸຍາດການເດີນປ່າ ເພື່ອເຂົ້າປ່າສະຫງວນ.

You must have a trekking permit to enter the protected area.

ກົດລະບຽບຂອງເຂດປ່າສະຫງວນສຳລັບນັກທ່ອງທ່ຽວ

(Rules of the Protected Area for Tourists)

ກາລຸນາ. ຍ່າຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອຢູ່ເຂດໃນປ່າສະຫງວນ.

Please, do not litter in the protected area.

ທ່ານຄວນທ່ອງທ່ຽວກັບພະນັກງານນຳທ່ຽວທີ່ໄດ້ຜ່ານການຮັບຮອງໃນພື້ນທີ່ປ່າສະຫງວນ.

You must travel with a certified guide in the protected area.

ທ່ານບໍ່ຄວນເກັບເອົາພືດ ຫຼື ດອກໄມ້ໃນພື້ນທີ່ປ່າສະຫງວນ.

You may not collect plants or flowers in the protected area.

ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດດັງໄຟຢູ່ໃນປ່າສະຫງວນ.

We can not make a fire inside the protected area.

ພວກເຮົາຕ້ອງຢູ່ຕາມເສັ້ນທາງທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້.

We must stay on designated trails.

ກົດລະບຽບຂອງເຂດປ່າສະຫງວນ ສຳລັບຄົນລາວ
(Regulations of the Protected Area for Lao People)

ການຕັດໄມ້ໃນເຂດປ່າສະຫງວນແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍ.
It is illegal to log inside the protected area.

ການໃຊ້ປືນຢູ່ໃນເຂດປ່າສະຫງວນແມ່ນຜິດກົດໝາຍ.
It is illegal to use guns inside the protected area.

ການລ່າສັດທີ່ໃກ້ຈະສູນພັນນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍ.
It is illegal to hunt threatened species inside the protected area.

**ອານຸຍາດໃຫ້ຊາວບ້ານສາມາດເຮັດການກະສິກຳແບບພື້ນເມືອງ
ຢູ່ໃນປ່າສະຫງວນ.**
Villagers are allowed to practice traditional agriculture inside the protected area.

ອະນຸຍາດໃຫ້ຊາວບ້ານເອົາໄມ້ສຳລັບໃຊ້ສະເພາະສ່ວນຕົວຂອງພວກເຂົາ.
Villagers are allowed to collect wood for their personal use.

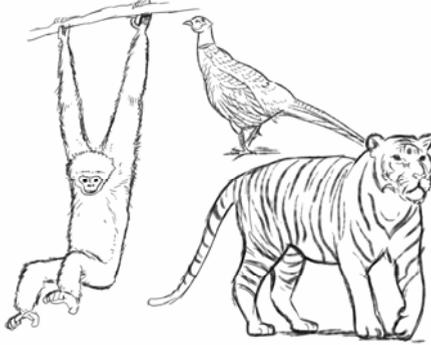
ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຊາວບ້ານຂາຍສັດປ່າ ຫລື ເຄື່ອງປ່າຂອງດົງຈາກປ່າສະຫງວນ.
Villagers are not allowed to sell wildlife or forest products from the protected area.

ໃນເຂດໃຈກາງ ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຄົນເຮັດກິດຈະກຳໃດໆ.
Human activity is not permitted inside the core zone.

ຊີວະຊາດ	biodiversity
ການອະນຸລັກ	conservation
ອານຸລັກ	Conserve
ປ້ອງກັນ	Protect

ຂອບເຂດໃຈກາງ	core zone
ລະຫວ່າງຂອບເຂດໃກ້ປ່າສະຫງວນ	buffer zone
ເຂດປ້ອງກັນ	protected area
ປ່າສະຫງວນ	national park
ເສັ້ນທາງທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້	designated trail
ຜິດກົດໝາຍ	illegal
ຕັດຕົ້ນໄມ້ແລ້ວເອົາອອກຈາກເນື້ອທີ່	log
ການເກັບ	collect
ຊະນິດທີ່ຍັງເຫຼືອຢູ່	common species
ຊະນິດທີ່ຫາຍາກ	rare species
ສູນພັນ	extinct
ພົນລະເມືອງ	population
ໃບອະນຸຍາດເດີນປ່າ	trekking permit
ໃຫ້ອະນຸຍາດ	permit
ກິດຈະກຳຂອງຄົນ	human activity
ຊະນິດທີ່ສຳຄັນ	key species
ສັດໃຫຍ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ	large mammals
ສັດນ້ອຍລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມ	small mammals
ນົກທຸກຊະນິດ	birds
ສັດເລືອຄານທຸກຊະນິດ	reptiles
ສິ່ງທີ່ປົກເບິ່ງໜ້າດິນ	canopy
ປ່າເກົ່າແກ່	old growth forest
ຜູ້ຍາມສະຖານທີ່(ຜູ້ຮັກສາປ່າ)	park ranger
ດ່ານກວດກາ	checkpoint
ປ້າຍຫຼືຊາຍແດນຂອງປ່າສະຫງວນ (ກຳນົດຊາຍແດນ)	demarcate

22. ການບອກຊື່ສັດປ່າ (IDENTIFYING WILDLIFE)



ໃນພາກນີ້ໄດ້ໃຫ້ຊື່ສັດປ່າທົ່ວໄປບາງຊະນິດຢູ່ສປປລາວແລະໃຫ້ບາງຄຳສັບ ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ສຳລັບບອກຊື່ ແລະ ພັນລະນາກ່ຽວກັບສັດປ່າ.

ການພັນລະນາສັດປ່າໃດແດ່ທີ່ທ່ານອາດພົບເຫັນ (Describing What Wildlife You Might See)

ຕາມທຳມະດາແລ້ວເຂດ ນີ້ມີຟານ.	Barking deer are common in the area.
ເສືອແມ່ນຫາຍາກຫຼາຍ.	Tigers are very rare.
ພວກເຮົາເຫັນໂຕກະ ຮອກ ແລະ ງູຕະຫຼອດ.	We see squirrels and snakes a lot
ງູນີ້ມີພິດ.	This snake is poisonous.

ສະພາບ ແລະ ທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງສັດປ່າ (Wildlife Habitat and Status)

<p>ນີ້ແມ່ນເຂດທຳມະຊາດທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງທະນີ.</p>	<p>This is the natural habitat for gibbons.</p>
<p>ທະນີຕ້ອງການເຮືອນ ຍອດຂອງຕົ້ນໄມ້ສູງ ແລະປ່າເກົ່າແກ່ເພື່ອການຢູ່ລອດ.</p>	<p>Gibbons require high canopy and old growth forest for survival.</p>
<p>ທະນີກິນໜໍ່ໄມ້ອ່ອນເປັນອາຫານ.</p>	<p>Gibbons feed on young bamboo.</p>
<p>ທະນີທຸກຊະນິດແມ່ນສັດທີ່ໃກ້ຈະສູນພັນຢູ່ໃນ ລາວ.</p>	<p>Gibbons are threatened in Laos.</p>
<p>ທະນີຖືກຄຸກຄາມໃກ້ຈະສູນພັນເນື່ອງຈາກຂາດທີ່ຢູ່ອາໄສ, ຖືກການລ່າ ແລະ ອັດຕາການເກີດ ຕ່ຳ.</p>	<p>Gibbons are threatened due to habitat loss, hunting and low birth rates.</p>
<p>ທະນີຕົກຢູ່ໃນພາວະອັນຕະລາຍຍ້ອນການຄ້າ ສັດປ່າແບບຜິດກົດໝາຍ.</p>	<p>Gibbons are endangered by illegal wildlife trade.</p>

ຄຳສັບທີ່ເປັນປະໂຫຍດໃນການພັນລະນາທີ່ຢູ່ອາໄສ ແລະ ສະພາບຂອງສັດປ່າ
(Useful Words to Describe Wildlife Habitat and Status)

ການຄ້າສັດປ່າ	wildlife trade
ເຮືອນຍອດຂອງຕົ້ນໄມ້	canopy
ປ່າເກົ່າແກ່	old growth forest
ຂາດທີ່ຢູ່ອາໄສ	loss of habitat
ທີ່ຢູ່ອາໄສ	habitat
ທົ່ວໄປ (ຫາງ່າຍ)	common
ໜ້ອຍ (ຫາຍາກ)	rare
ໃກ້ຈະສູນພັນ	threatened
ໃກ້ຈະສູນພັນ	endangered

ການຊ່ວຍນັກທ່ອງທ່ຽວເບິ່ງສັດປ່າ (Helping Tourists See Wildlife)

ກາລຸນາ, ງຽບ (ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາຈຶ່ງສາມາດໄດ້ຍິນສຽງນົກໄດ້).	Please, be quiet (so that we can listen for birds).
ທ່ານເຫັນມັນບໍ່?	Do you see it?
ມັນຢູ່ໃນຕົ້ນໄມ້.	It's in the tree.
ມັນຢູ່ກ້ອງຝຸ່ມໄມ້.	It's under the bush.
ມັນຢູ່ທັດຈາກກ້ອນຫີນ.	It's next to the rock.
ມັນຢູ່ໃນຮູ.	It's inside the hole.
ນັ້ນແມ່ນສຽງຂອງໂຕ ຂຽດ.	That's the sound of a frog.
ພວກເຮົາສາມາດເອີ້ນ ນົກ ດ້ວຍການຜິວປາກ.	We can call the bird with a whistle.

ການອະທິບາຍເຄື່ອງໝາຍຂອງສັດປ່າ (Describing Signs of Wildlife)

ມັນແມ່ນຮອຍໝູ່ປ່າ.	It's a wild boar track.
ນີ້ແມ່ນຮອຍໝີຄູດ.	This is a bear scratching.
ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຂີ້ແບ້ປ່າ.	These are wild goat scat.
ມັນແມ່ນປຶກນົກຂວາ.	It's a silver pheasant feather.
ມັນແມ່ນຂົນໂຕເໝັ້ນ.	It's a porcupine quill.
ມັນແມ່ນຮັງນົກ.	It's a bird's nest.
ມັນແມ່ນແຮ່ວຈັບນົກ.	It's a bird trap.
ມັນແມ່ນຈັ້ນ.ມັນເຮັດວຽກຄືແນວນີ້.	It's a snare. It works like this.

ລັກສະນະຂອງສັດປ່າ (Wildlife Characteristics)

ໄຂ່	egg
ເຂົາ	horn
ເຂົາກວາງ	antler
ຂົນ	feather
ຂົນຕາ	whiskers
ຂົນໂຕເໝັ້ນ	quill
ຂົນອ່ອນ(ເອົາຂົນ ເຮັດເຄື່ອງໄດ້)	fur
ແຂ້ວ	teeth
ງາຊ້າງ	tusk
ຈຸ່ມຢວກ	termite hill
ສົບນົກ	beak
ສົບເປັດ	bill

ຕີນສັດ	paw
ປີກ	wing
ເລັບແຂງ (ເຊັ່ນລັບງົວ.ຄວາຍ)	hoof
ເລັບສັດ	claw
ຫາງ	tail
ຫອນນົກ	crest
ໜວດແມງໄມ້	antennae
ເອິກນົກ	breast
ອອງ	shell
ຮັງນົກ	bird's nest
ຮັງເຜິ້ງ	bee hive
ມີພິດ	Poisonous, venomous
ອັນຕະລາຍ	dangerous

ຮອຍຂອງສັດປ່າ (Signs of Wildlife)

ຮອຍຕີນສັດ	paw print, track
ເກົາ (ຄູດ)	scratching
ຂີ້ຂອງສັດປ່າ	scat
ຂີ້ສັດ (ເປັນຂີ້ງົວ; ຂີ້ຟານ ຂີ້ມ້າ)	dung

ສັດນ້ຳ (Aquatic Life)

ຫອຍ	snail
ຫາກ	slug

ຫອຍກາບ	clam
ປາ	fish
ກຶງ	shrimp
ກະປູ	crab
ຂຽດ, ກິບ	frog
ຄັນຄາກ	toad
ອີ່ງອາງ	bull frog

ແມງໄມ້ (Insects)

ຂີ້ເຂັບ	centipede
ປວກ	termite
ເຜີ້ງ	bee
ແມງວັນ	fly
ແມງກະເບື້ອ	butterfly
ແມງສາບ	cockroach
ແມງປ່ອງ (ແມງງອດ)	scorpion
ມົດ	ant

ສັດເລືອຄານ (Reptiles)

ງູ	snake
ງູຂຽວ	pit viper
ງູສິງ	rat snake
ງູມິພິດ	venomous snake

ຈູເທົາ	cobra
ຈູເຫຼືອມ	python
ຈີໂກະ	gecko
ແຂ້	crocodile
ປາຝາອອງ	softshell turtle
ເຕົ່າ	turtle
ແລນ	lizard

ນົກ (Birds)

ໄກ່ປ່າ	jungle fowl
ເຈຍ	bat
ນົກຂວາ	pheasant
ນົກເຄົ້າ	owl
ນົກແຊວ	drongo
ນົກແຕນຊິວ	kingfisher
ນົກນາງແອນ(ນົກແອນ)	swallow
ແຮ້ງ	hawk

ສັດລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມ (Mammals)

ກະຕ່າຍ	rabbit
ກະທົງ	gaur
ກວງ	deer
ຄ່າງ	leaf monkey
ງົວປ່າ	banteng
ເສືອ	tiger

ເສືອດຳ	panther
ເສືອດາວ	leopard
ຊ້າງ	elephant
ໂຕແຮດ	rhinoceros
ທະນີ	gibbon
ປາຂ່າ	dolphin
ປາດຸກ	fishing cat
ຟານ	barking deer
ມ້າ	horse
ລີງ	monkey
ລິ້ນ	pangolin
ເຫງິນ	civet
ເໝີນ	porcupine
ໝີ	bear
ໝູ່ປ່າ	wild boar
ເໝືອຍ	Sun Bear

23. ການພັນລະນາກ່ຽວກັບພືດແລະຕົ້ນໄມ້ (EXPLAINING PLANTS & FORESTS)



ໃນບົດນີ້ໄດ້ໃຫ້ຄຳສັບແລະປະໂຫຍກພື້ນຖານເພື່ອການບັນຍາຍກ່ຽວກັບພືດ, ຕົ້ນໄມ້ແລະການນຳໃຊ້ປ່າໄມ້. ຊື່ສະເພາະຂອງຕົ້ນໄມ້ແລະພືດຫຼາຍຮ້ອຍ ຫຼາຍພັນບໍ່ໄດ້ລວມຢູ່ໃນນີ້ເພາະວ່າມັນມີຫຼາຍເກີນໄປ. ສຳລັບຊື່ສະເພາະຂອງຕົ້ນໄມ້ ແລະ ພືດໃຫ້ເບິ່ງໃນປຶ້ມເຕັກນິກ.

ການບັນຍາຍຄຸນລັກສະນະຂອງພືດແລະຕົ້ນໄມ້

(Describing Characteristics of a Plant or Tree)

ພືດນີ້ແມ່ນເປັນຢາ	This plant is medicinal.
ພືດນີ້ແມ່ນກິນໄດ້	This plant is edible.
ນີ້ສາມາດກິນໄດ້	You can eat this.
ນີ້ບໍ່ສາມາດກິນໄດ້	You can not eat this.
ມັນເຮັດໃຫ້ທ່ານແຂງແຮງ	It gives you strength.
ມັນມີວິຕາມິນຫຼາຍ	It has a lot of vitamins.

ພືດນີ້ເຮັດໃຫ້ທ່ານຄັນ ຄາຍ	This plant makes you itch.
ຫ້າມຈັບພືດນີ້	Don't touch this plant.
ໃບໄມ້ນີ້ຄົມຫຼາຍ	The leaves are very sharp.
ໃບໄມ້ນີ້ແມ່ນກິນໄດ້	The leaves are edible.
ຮາກໄມ້ນີ້ແມ່ນກິນໄດ້	The roots are edible.
ໜ່ວຍໄມ້ນີ້ກິນໄດ້	The shoots are edible.
ໝາກໄມ້ນີ້ກິນໄດ້	The fruits are edible.
ໝາກໄມ້ນີ້ແມ່ນເບື້ອ	This fruit is very poisonous.
ມັນແມ່ນໄມ້ເນື້ອແຂງ	It is a hardwood.
ມັນແມ່ນໄມ້ເນື້ອອ່ອນ	It's a softwood.
ຕົ້ນໄມ້ນີ້ປ່ຽນໃບ; ໃນລະຫວ່າງລະດູແລ້ງ ໃບຂອງມັນຫຼົ່ນ.	This tree is deciduous. It loses its leaves during the dry season.
ຕົ້ນໄມ້ນີ້ຂຽວຕະຫຼອດ; ມັນຂຽວຕະຫຼອດປີ	This tree is an evergreen. It stays green all year round.
ໝາກແໜ່ງແມ່ນພືດພື້ນເມືອງ ຊະນິດໜຶ່ງ	Cardamom is a native species.
ນີ້ແມ່ນຫຍ້າທີ່ເອົາມາ ຈາກບ່ອນອື່ນໆ	This grass is an exotic or nonnative species.

ຄຳສັບທີ່ສຳຄັນສຳລັບອະທິບາຍຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ພືດ

(Useful Words to Describe a Tree or Plant)

ພືດເປັນຢາ	medicinal (plant)
ມີພິດ, ເບື້ອ	poisonous
ກິນໄດ້	edible
ຊະນິດພື້ນເມືອງ	native species

ຊະນິດມາຈາກແຫ່ງອື່ນ	exotic species
ຕົ້ນໄມ້	tree
ເປືອກໄມ້	bark
ກົງໄມ້, ງ່າໄມ້	branch
ໃບໄມ້	leaf
ລຳຕົ້ນ	trunk
ຮາກໄມ້, ກົກເຄົ້າ	root
ເບ້ຍໄມ້	seedling
ລຳ (ໜໍ່ໄມ້)	shoot
ຫຍ້າ/ສະມຸນໄພ	grass/herb
ເຄືອ	vine
ດອກໄມ້	flower
ດອກກວ້ຍໄມ້	orchid
ໝາກໄມ້ປ່າ	wild fruit
ເຫັດ	mushroom

ການບັນຍາຍວ່າພືດ ຫຼື ຕົ້ນໄມ້ໃຊ້ເຮັດຫຍັງ

(Describing What a Plant or Tree is Used for)

ການບັນຍາຍວ່າພືດຫຼືຕົ້ນໄມ້ໃຊ້ເພື່ອເຮັດຫຍັງພວກເຮົາສາມາດເລີ່ມດ້ວຍການເວົ້າວ່າ “ອັນນີ້ແມ່ນໃຊ້ເພື່ອ...” ແລະຈາກນັ້ນຕື່ມຄຳກຳມະຫຼືຄຳນາມ ໂດຍອີງຕາມວ່າພືດຫຼືຕົ້ນໄມ້ນັ້ນໃຊ້ເພື່ອຫຍັງ. ແລະອີກທາງອື່ນ, ທ່ານສາມາດເລີ່ມ ດ້ວຍການເວົ້າວ່າ “ອັນນີ້ແມ່ນດີສຳລັບ...” ແລະ ເອົາຄຳກຳມະ ຫຼື ຄຳນາມໃສ່ຫຼັງ. ນີ້ມີຄວາມໝາຍຄືກັນກັບ “ໃຊ້ເພື່ອ ເຮັດ”.

ອັນນີ້ໃຊ້ສຳລັບແກ້ໄຂ້ (ປ່ວຍ).	It is used to cure illnesses.
ອັນນີ້ໃຊ້ສຳລັບແກ້ໄຂ້ຍຸງ.	It is used to cure malaria.

ອັນນີ້ຕົ້ມກັບນ້ຳເພື່ອເຮັດ ຢາ.	It is boiled with water to make a medicine.
ອັນນີ້ໃຊ້ສຳລັບໃນພິທີ ອື່ນໆ.	It is used in ceremonies.
ເຄືອນີ້ແມ່ນໃຊ້ສຳລັບ ເຮັດຖົງ.	This vine is used to make bags.
ກິ່ງໄມ້ນີ້ແມ່ນເອົາມາຝັນ ເຮັດເຊືອກ.	The branches are used to make twine.
ເຄືອນີ້ໃຊ້ເຮັດເຊືອກ.	This vine is used to make rope.
ອັນນີ້ໃຊ້ເປັນສີທຳມະ ຊາດຍ້ອມເຄື່ອງນຸ່ງ.	It is used as a natural dye for clothing.
ອັນນີ້ໃຊ້ເຮັດນ້ຳຫອມ.	It is used to make perfumes.
ເປືອກໄມ້ແມ່ນໃຊ້ເຮັດ ເຈ້ຍ.	The bark is used to make paper.
ອັນນີ້ໃຊ້ສຳລັບເຮັດ ຟອຍ.	It is used for making brooms.
ອັນນີ້ດີສຳລັບເຮັດເພີນີ ເຈີ.	It's good for making furniture.

ການພັນລະນາກ່ຽວກັບປ່າໄມ້ (Describing the Forest)

ມັນແມ່ນປ່າທີ່ພື້ນຟູຄັ້ງ ທຳອິດ.	It's a primary growth forest.
ປ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເຄີຍຖືກຕັດ.	This forest has never been cut.
ມັນແມ່ນປ່າທີ່ພື້ນຟູຄັ້ງທີສອງ.	It's a secondary growth forest.
ປ່ານີ້ແມ່ນໄດ້ຖືກຖາກ ຖາງໃນ 2-3 ປີ ຜ່ານມາ.	This forest was cleared a few years ago.
ມັນແມ່ນປ່າຂອງຊຸມຊົນ.	It is a community forest.
ບ້ານຈັດສັນປ່ານີ້ເພື່ອບ້ານຊົມໃຊ້.	The village manages this forest for village use.
ອະນຸຍາດໃຫ້ຄົນເອົາພື້ນໄດ້.	People are allowed to collect fire wood.

ທ່ານຕ້ອງມີໃບອະນຸຍາດການຕັດໄມ້.	You have to have a permit to cut down a tree.
ປ່ານີ້ແມ່ນຂອງລັດຖະບານ.	This forest is government-owned.
ປ່ານີ້ແມ່ນຖືກຕັດໄມ້ ໂດຍບໍລິສັດເອກະຊົນ.	This forest is logged by a private company.
ປ່ານີ້ແມ່ນໄດ້ຖືກຖາກຖາງສຳລັບການເຮັດໄຮ່.	This forest is being cleared for upland rice cultivation.
ພວກເຂົາໄດ້ຈູດປ່າເພື່ອການປູກເຂົ້າ.	They are burning the forest for rice cultivation.

ຄຳສັບທີ່ສຳຄັນສຳລັບການບັນຍາຍກ່ຽວກັບປ່າ

(Useful Words for Describing a Forest)

ປ່າພື້ນຟູເກົ່າ	old growth forest
ປ່າໄມ້ປະຖົມປະຖານ	primary forest
ປ່າພື້ນຟູຄັ້ງທີ 2	secondary growth forest
ປ່າໂຄກ	dry woodland
ການຈູດ(ຈູດປ່າ)	burn (the forest)
ການຕັດ (ຕັດຕົ້ນໄມ້)	cut down (the forest)

ຊື່ສາມັນຂອງຕົ້ນໄມ້ ແລະ ປ່າໄມ້ທີ່ປູກ

(Common Names of Trees and Forest Plants)

ຕົ້ນໄຮ	strangler fig
ຕົ້ນສົນ (ຕົ້ນແປກ)	pine

ຂຽວຕະຫຼອດປີ	evergreen
ໄມ້ສັກ	teak
ໄມ້ເກດສະໜາ	eagle wood
ໄມ້ໄຜ່	bamboo
ຫວາຍ	rattan
ໝາກແໜ່ງ	cardamom
ກົກກ້ວຍ	banana tree
ຕົ້ນແຂມເຮັດຟອຍ	broom grass
ຕົ້ນຄາມ	indigo

24. ເຮືອ, ການຂີ່ເຮືອ (BOATS)



ການຂີ່ເຮືອອາດເປັນອັນຕະລາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ການເວົ້າໂດຍຫຍໍ້ວິທີການເລື່ອງຄວາມປອດໄພໃຫ້ແຂກຮູ້ກ່ອນແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດແລະໃນລະຫວ່າງການລ່ອງເຮືອ. ການອະທິບາຍກ່ຽວກັບອຸປະກອນພື້ນຖານແລະເຕັກນິກໃນການລ່ອງເຮືອກໍ່ມີຄວາມສຳຄັນເໝືອນກັນສະນັ້ນແຂກຂອງທ່ານສາມາດຮູ້ຈາກບົດຮຽນຂອງພວກເຂົາ.

ການອະທິບາຍຫຍໍ້ກ່ອນການອອກເດີນທາງ (Pretour Briefing)

ທ່ານລອຍນ້ຳເປັນບໍ່?	Can you swim?
ທ່ານມີບົດຮຽນໃນການລ່ອງເຮືອບໍ່?	Do you have experience boating?
ກະລຸນາ, ໃສ່ເສື້ອຊີບ	Please, wear a life jacket.
ກະລຸນາ, ໃສ່ໝວກກັນ ກະ ທິບ	Please, wear a helmet.
ຮັດສາຍແອວໃຫ້ແໜ້ນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນຕົກອອກ	Fasten the strap so that it doesn't fall off.

ຢຽດຂອງທ່ານໄປ ທາງໜ້າຖ້າວ່າ ທ່ານຕົກອອກ ຈາກເຮືອ	Keep your legs in front of you if you fall out of the boat.
ຖ້າຫາກທ່ານຕົກອອກຈາກເຮືອທຳ ອິດບໍ່ຕ້ອງລອຍ	Do not swim head first if you fall out of the boat.
ເອົາມືຂອງທ່ານຈັບແຄມ ເຮືອໄວ້	Keep your hands inside the boat.
ເບິ່ງງ່າໄມ້	Watch out for tree branches.
ເອົາເຄື່ອງຂອງທີ່ມີຄ່າ ແລະ ກ້ອງຖ່າຍ ຮູບ ຂອງທ່ານໃສ່ໃນຖົງຢາງ	Put your valuables and camera in a plastic bag.
ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ສາມາດປຽກ ໄດ້	Wear clothes that can get wet.
ຂ້ອຍມີເຊືອກເສັ້ນໜຶ່ງ	I have a rope.
ຂ້ອຍລອຍນ້ຳເປັນ	I can swim.
ຖ້າທ່ານຕົກໃຫ້ທ່ານຈັບ ເຊືອກໄວ້	If you fall out catch onto the rope.

ການອະທິບາຍກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂ (Describing the Conditions)

ມີແກ້ງນ້ຳໄຫຼແຮງຫຼາຍ	The rapids are big.
ມີແກ້ງນ້ຳໄຫຼແຮງສາມຊັ້ນ	There are class 3 rapids.
ນ້ຳໄຫຼແຮງ.	The river is fast.
ນ້ຳນ້ອຍ, ນ້ຳບົກແຫ້ງ.	The water is low.
ມີຫີນມີແກ້ງຫຼາຍ.	There are many rocks.

ການແນະນຳຢູ່ເທິງເຮືອ (Commands on the Boat)

ພາຍ	Paddle!
ພາຍໄປທາງໜ້າ	Paddle forward!
ພາຍໄປທາງຫຼັງ	Paddle backwards!
ພາຍໄປທາງຊ້າຍ	Paddle left!
ພາຍໄປທາງຂວາ	Paddle right!
ເອົາຫົວລົງ	Head down!

ຄຳສັບທີ່ໃຊ້ຫຼາຍ (Useful Words)

ເຮືອ	boat
ເຮືອຍາວ	long boat
ເຮືອຈັກ	motor boat
ແພ	raft
ເຮືອບິດ	kayak
ພາຍ	paddle
ສູບນໍ້າ	pump
ໝວດກັນກະທົບ	helmet
ເສື້ອຊູຊິບ	life jacket
ຖົງລົມ	dry bag
ລອຍນໍ້າ	swim
ແກ້ງນໍ້າໄຫຼແຮງ	rapid

25. ຖັ້ (CAVES)



ຖັ້ອາດຈະມີອັນຕະລາຍ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດໃນການໃຫ້ຄຳແນະນຳໂດຍຫຍໍ້ໃຫ້ແກ່ນັກທ່ອງທ່ຽວກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພກ່ອນການເຂົ້າໄປໃນຖັ້. ການໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ໜ້າສົນໃຈກ່ຽວກັບຖັ້ກໍ່ມີຄວາມສຳຄັນເຊັ່ນກັນ. ຖັ້ບໍ່ມີຂໍ້ມູນທີ່ດີບັນດານັກທ່ອງທ່ຽວອາດບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າຖັ້ຂອງທ່ານມີຫຍັງພິເສດແລະ ແຕກຕ່າງກັບຖັ້ອື່ນໆຢ່າງໃດ.

ຖັ້	cave
-----	------

ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດແລະບໍ່ຄວນເຮັດສະເພາະໃນການທ່ຽວຊົມໃນຖັ້ (Special Do's and Don'ts for Tours in Caves)

ກາລຸນາ, ຢ່າໃຊ້ທຽນຢູ່ໃນຖັ້	Please, do not use a candle inside the cave.
ຄວັນໄຟອາດຈະທຳລາຍຖັ້.	Candle smoke might damage the cave.

ກາລຸນາຢ່າຈັບກ້ອນຫີນທີ່ສ້າງຂຶ້ນ.	Please do not touch the rock formations.
ການສຳພັດຖ້ຳອາດຈະເປັນການທຳລາຍຖ້ຳ.	Touching the cave might damage it.
ກາລຸນາ, ຢ່າຖິ້ມຂີ້ເຫີຍອຸ່ງໃນຖ້ຳ.	Please, do not litter inside the cave.
ພວກເຮົາຕ້ອງເຮັດພິທີນ້ອຍໆກ່ອນ ເຂົ້າໃນຖ້ຳ.	We must perform a small ceremony before entering the cave.

ຄວາມປອດໄພຢູ່ໃນຖ້ຳ (Safety Inside A Cave)

ກະລຸນາລະມັດລະວັງ ເພາະວ່າຢູ່ໃນຖ້ຳຂ້ອນ ຂ້າງອັນຕະລາຍ.	Please be careful because the cave is quite dangerous.
ພື້ນຂອງຖ້ຳແມ່ນມື້ນ.	The floor of the cave is slippery.
ກາລຸນາຍືນຢູ່ໃກ້ໆກັນ.	Please, stay close together.
ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຍຸດ, ກະລຸນາບອກຂ້ອຍ.	If you need to stop, please tell me.
ບໍ່ຕ້ອງໄປຍູບຮອຍແຕກກະຍະ.	Do not step in the crevice.
ໂຕເຈຍບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ.	The bats are not dangerous.
ຢູ່ໃນຖ້ຳບໍ່ມີລະເບີດທີ່ຍັງບໍ່ທັນແຕກ.	There isn't any UXO in the cave.
ທ່ານເຄີຍເຂົ້າຖ້ຳມາ ກ່ອນບໍ່?	Have you ever been inside a cave before?
ທ່ານຢ້ານຄວາມມືດບໍ່?	Are you afraid of the dark?
ທ່ານຢ້ານສະຖານທີ່ຄັບແຄບບໍ່?	Are you afraid of small places?

ອຸປະກອນຢູ່ໃນຖ້ຳ (Equipment Inside a Cave)

ກາລຸນາໃຊ້ແຕ່ໄຟສາຍ.	Please only use a flashlight.
ພວກເຮົາມີໝວກກັນກະທົບໃສ່ເຂົ້າໃນຖ້ຳ.	We have helmets to wear inside the cave.
ທ່ານຄວນນຳເອົາຖ່ານ (ໄຟສາຍ)ໄປເພື່ອໄວ້.	You should bring extra batteries.
ພວກເຮົາມີໄຟສາຍແບບສາກຖ່ານນັ້ນທ່ານສາມາດໃຊ້ໄດ້.	We have rechargeable flashlights that you can use.

ການອະທິບາຍລັກສະນະຂອງຖ້ຳ (Describing Features of a Cave)

ນີ້ແມ່ນຫີນງອກທີ່ງອກຂຶ້ນມາຈາກພື້ນຖ້ຳ.	This is a stalagmite
ນີ້ແມ່ນຫີນທີ່ຍ້ອຍລົງມາຈາກຖ້ຳ.	This is a stalactite.
ກ້ອນຫີນນີ້ເບິ່ງຄືຄົນ.	This rock looks like a person.
ຖ້ຳນີ້ຍາວ 1 ກິໂລແມັດ.	This cave is one kilometer long.
ຮູ້ວ່າຖ້ຳນີ້ມີງູໃຫຍ່.	This cave is known to have large snakes.
ຂີ້ເຈຍສາມາດໃຊ້ເຮັດໝໍ້ບິນ.	The bat droppings can be used to make gunpowder.
ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຄານລອດຮູ.	You have to crawl through the hole.

ປະຫວັດຄວາມເປັນມາຂອງຖໍ້ (History of the Cave)

ຖໍ້ນີ້ແມ່ນເພື່ອໃຊ້ ລີ້ລະຫວ່າງສົງຄາມ.

This cave was used as a hideout during the war.

ຖໍ້ນີ້ແມ່ນໃຊ້ເພື່ອລົບລີ້ລະເບີດລະຫວ່າງສົງຄາມ.

This cave was used as a bomb shelter during the war.

ຖໍ້ຖືກທຳລາຍຈາກລະເບີດລະຫວ່າງສົງຄາມ.

The cave was bombed during the war.

1.000 ປີຜ່ານມາ. ຖໍ້ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຢູ່ໃຕ້ມະຫາສະມຸດ.

Thousands of years ago, these caves were underneath the ocean.

ຄຳສັບທີ່ສຳຄັນ (Useful Words)

ຫີນງອກຂຶ້ນຈາກພື້ນ	stalagmites
ຫີນຍ້ອຍລົງມາຈາກທາງເທິງຂອງຖໍ້	stalactites
ຮູບຊົງຂອງກ້ອນຫີນ	rock formation
ຫີນບູນ	limestone
ແບບ	form
ຄານ	crawl
ຮອຍແຕກ	crevice
ໝວກກັນກະທົບ	helmet
ທຽນ	candle
ໄຟສາຍ	Flashlight, torch
ອາໄສລີ້ລະເບີດ	bomb shelter
ບ່ອນລົບລີ້	hideout
ເຈຍ	bats

26. ສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມປອດໄພ (HEALTH AND SAFETY)



ໃນບົດນີ້ໄດ້ແນະນຳຄຳສັບແລະປະໂຫຍກ ເພື່ອໃຫ້ຄຳເຫັນໃນການບົ່ງມະຕິ ແລະ ບິນປົວໂລກຂອງຄົນເຈັບແລະຖືກບາດເຈັບ.

ແນະນຳບາງປະໂຫຍກທີ່ສຳຄັນ ທ່ານອາດໃຊ້ໃນເວລາສຸກເສີນອື່ນໆ.

ຕ້ອງຈື່ໄວ້ວ່າຜູ້ນໍາທ່ຽວຕ້ອງຮັບຜິດຊອບ

ໃນການດູແລຮັກສາຄວາມປອດໄພໃນການທ່ອງທ່ຽວຂອງ ທ່ານຫຼືກລັງງານ ໄດ້ຮັບບາດເຈັບຫຼືເຈັບເປັນອື່ນໆ. ຈຳໄວ້ເຊັ່ນດຽວກັນວ່າຜູ້ນໍາທ່ຽວບໍ່ແມ່ນທ່ານ ໝໍໃນກໍລະນີສຸກເສີນຫຼືໄດ້ຮັບບາດເຈັບໜັກຫຼືປ່ວຍຢ່າ ພະຍາຍາມບິນປົວ, ໃຫ້ ເອົາຄົນເຈັບສົ່ງໂຮງໝໍ ໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ແລະປະໃຫ້ເປັນໜ້າທີ່ຂອງທ່ານໝໍ ເປັນຜູ້ບົ່ງມະຕິພະຍາດ ແລະບິນປົວ.

ການສຸກເສີນ (Emergencies)

ຊ່ວຍ	Help!
ກາລຸນາ, ຂໍຄວາມຊ່ວຍ ເຫຼືອ.	Please, get help.
ທ່ານໂຫວບໍ່?	Are you alright?
ທ່ານຕ້ອງການຄວາມ ຊ່ວຍເຫຼືອບໍ່?	Do you need help?
ບໍ່ຕ້ອງເຄື່ອນຍ້າຍລາວ.	Don't move him.

ຮັກສາຄໍຂອງລາວໃຫ້ ປອດໄພຈາກການ ເຄື່ອນຍ້າຍ.	Secure his neck from moving.
ເຮັດເປັກາມດ້ວຍໄມ້ໄຜ່	Make a stretcher with bamboo.
ພວກເຮົາຕ້ອງຍົກລາວ ຂຶ້ນໂດຍ ບໍ່ໃຫ້ຄໍແລະກະດູກສັນຫຼັງຂອງລາວ ເໜັງຕີງ.	We have to pick him up without moving his neck and spine.
ນັບເຖິງ3ຍົກລາວຂຶ້ນ ຄ່ອຍໆໂດຍບໍ່ ໃຫ້ຄໍ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງຂອງລາວ ເໜັງຕີງແລະເອົາລາວ ໄປພຸ້ນ.	Follow my directions. On three, raise him gently without moving the neck or spine and carry him over there.
ພວກເຮົາຕ້ອງການໃຫ້ທ່ານຖອຍອອກ	We need to evacuate you.
ທ່ານຄວນໄປໂຮງໝໍ ຢູ່ປະເທດໄທ.	You should go to the hospital in Thailand.
ທ່ານມີປະກັນໄພບໍ່?	Do you have insurance?

ຕອດ, ກັດ	bite
ທ່ານໝໍ	doctor
ນາງພະຍາບານ	nurse
ບໍ່ສະບາຍ	ill
ບໍ່ສະບາຍ	sick
ບາດເຈັບ	injury
ບາດແຜ	wound
ປວດ (ເຈັບປວດ)	pain
ອຸປະຕິເຫດ	accident
ໂຮງໝໍ	hospital
ຮ້ານຂາຍຢາ	pharmacy

ການອະທິບາຍກ່ຽວກັບສຸຂະພາບໂດຍຫຍໍ້ກ່ອນອອກເດີນທາງ

(Giving a Health Briefing Before a Tour)

ຂ້ອຍໄດ້ຝຶກປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນ.	I have basic training in first aid.
ພວກເຮົາຖືຕິດຕົວໄປນຳພຽງແຕ່ຖົງຢາປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນ.	We carry only a basic first aid kit.
ທ່ານຄວນນຳຢາຂອງທ່ານໄປນຳຖ້າ ທ່ານມີ.	You should bring your own medicine kit if you have it.
ທ່ານຄວນຖືນ້ຳໄປນຳຢ່າງນ້ອຍ 2 ລິດ.	You should bring at least two liters of water.
ທ່ານຄວນດື່ມນ້ຳຢ່າງນ້ອຍ 4 ລິດຕໍ່ມື້.	You should drink at least four liters of water per day.
ກາລຸນາລ້າງມືຂອງທ່ານກ່ອນ ກິນເຂົ້າ.	Please, wash your hands before eating.
ໃນກໍລະນີມີຄົນຖືກບາດເຈັບ,ພວກເຮົາຈະກັບຫັນທີ	In case someone is injured, we will return immediately.
ທ່ານຕ້ອງມີສຸຂະພາບແຂງແຮງເພື່ອການຍ່າງທ່ຽວປ່າ	You should be in good shape to do this trek.
ຂ້າພະເຈົ້າຈະບໍ່ແນະນຳໃຫ້ທ່ານໄປຍ່າງທ່ຽວປ່ານີ້ຖ້າຫົວໃຈຫຼືຂາຂອງທ່ານບໍ່ດີ.	I don't recommend this trek if you have a heart condition or bad legs.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການອັນໃດ ອັນໜຶ່ງກາ ລຸນາຖາມ.	If you need anything please ask.
---	----------------------------------

ພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ (Parts of the Body)

ກະດູກ	bone
ກະເພາະ, ທອ້ງ	stomach
ກ້າມຊີ້ນ	muscle
ຂາ	leg
ຂໍ້ຕີນ	ankle
ແຂນ	arm
ແຂ້ວ	teeth
ຄໍຫອຍ	throat
ໄສ້ຕິ່ງ	appendix
ດັງ	nose
ຕາ	eye(s)
ເຕົ້ານົມ	breast
ຕີນ	foot/feet
ຕັບ	liver
ນິ້ວຕີນ	toes
ນິ້ວມື	finger(s)
ບ່າໄຫ່ລ	shoulders
ປາກ	mouth
ປອດ	lungs
ພິກຢຸ່ວ	bladder
ມື	hand(s)

ເລືອດ. ໂລຫິດ	blood
ຫູ	ear(s)
ຫົວ	head
ຫົວເຂົາ	knee
ໜ້າເອິກ	chest
ໜັງ	skin
ໝາກໄຂ່ຫລັງ	kidney
ຫຼັງ	back
ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ	penis
ອະໄວຍະວະເພດຍິງ	vagina

ການກວດບາດເຈັບ (Assessing an Injury)

ມີບັນຫາຫຍັງບໍ່?	What's the matter?
ທ່ານຮູ້ສຶກປວດບໍ່?	Do you feel any pain?
ມັນເຈັບຢູ່ໃສ່?	Where does it hurt?
ທ່ານເຄື່ອນເໜັງມັນໄດ້ບໍ່?	Can you move it?
ທ່ານຢືນຂຶ້ນໄດ້ບໍ່?	Can you stand on it?
ທ່ານຢ່າງໄດ້ບໍ່?	Can you walk on it?
ທ່ານຮູ້ສຶກມັນບໍ່?	Can you feel it?
ກາລຸນາມ້ວນແຂນເສື້ອຂອງທ່ານ.	Please, roll up your sleeve.
ຂໍໂທດ, ເພາະວ່າຂ້ອຍຕ້ອງໄດ້ແກ້ເສື້ອຂອງທ່ານອອກ.	Excuse me, but I have to remove your shirt.

ການຖາມກ່ຽວກັບອາການເຈັບຫົວ, ເຈັບທ້ອງ ແລະ ອື່ນໆ

(Asking About Headaches, Stomache aches and Other Sickness)

ເຈົ້າມີອຸນນະພູມສູງບໍ່?	Do you have a temperature?
ທ່ານຮູ້ສຶກບຸ້ນທ້ອງບໍ່?	Do you feel nauseous?
ທ່ານໄປທ້ອງນຳຈັກເທື່ອແລ້ວ.	How many times did you go to the bathroom?
ທ່ານຮາກ(ອາຈຽນ)ຈັກເທື່ອແລ້ວ?	How many times have you vomited?
ທ່ານກິນອັນໃດອັນໜຶ່ງໄດ້ບໍ່?	Can you eat something?
ທ່ານເປັນແນວນີ້ດົນປານ ໃດແລ້ວ?	How long have you been like this?
ທ່ານເປັນແບບນີ້ມາກ່ອນ ບໍ່?	Have you had this before?

ການຖາມກ່ຽວກັບປະຫວັດສະໄຫມສ່ວນຕົວ

(Asking About Personal Health History)

ທ່ານໄດ້ກິນຢາບໍ່?	Are you on medication?
ທ່ານໄດ້ສັກຢາກັນພະຍາດ ແລ້ວບໍ່?	Have you been vaccinated?
ທ່ານເປັນໂລກເບົາຫວານ ບໍ່?	Are you diabetic?
ທ່ານເປັນພະຍາດຫັດບໍ່?	Are you asthmatic?

ທ່ານແພ້ອັນໃດອັນໜຶ່ງບໍ່? ...ເຜິ້ງ? ...ຫອຍກາບກີ້ (ສັດນ້ຳ) ບໍ່? ...ຢາລະງັບປະສາດບໍ່?	Are you allergic to anything? ...bees? ...shellfish? ...aspirin?
---	---

ການເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ (Ailments)

ການຕິດເຊື້ອພະຍາດ	an infection
ການແພ້ອາຫານ	an allergy
ຂາຫັກ	broken (leg)
ຂັບອອກ(ທ້ອງອິດ)	constipation
ຂັພິກ ຫລື (ຂໍ) ຫລຸດຜິດໂບກ	sprained (ankle)
ໄຂ້ຍຸງ	malaria
ໄຂ້ຫວັດ	influenza
ໄຄ່ພ່ອງ, ບວມ	swollen
ຄວາມດັນຕ່ຳ	low blood sugar
ເຈັບແຂ້ວ	toothache
ເຈັບຄໍ	a sore throat
ເຈັບທ້ອງ	stomachache
ຖອກທ້ອງ	diarrhea
ເຈັບປວດ	a pain
ເຈັບຫົວ	headache
ສະພາບຫົວໃຈ	a heart condition
ຖອກທ້ອງຂີ້ຮາກ, ໂລກອະຫິວາ	cholera
ບາດ/ ຕັດ	cut
ບຸ້ນທ້ອງ	nauseous

ເປັນໄຂ້, ຄິງຮ້ອນ	a fever
ເປັນວິນຫົວ	dizzy
ເປັນຫວັດ	a cold
ເປັນໄອ	cough
ພະຍາດເຈັບກະເພາະ ອາຫານລຳໄສ້	indigestion
ພະຍາດທ້ອງບິດ	dysentery
ພະຍາດໝາວີ້	rabies
ມະເລັງ	cancer
ແມ່ທ້ອງ	worms
ແມງໂມ້ຕອດ, ປັກ	sting
ເມື່ອຍ	tired
ລັກຊະນະແຂ່ງຂາຍັ້ນ	cramp
ໂລກເບົາຫວານ	diabetes
ໂລກຫຼິດ	asthma
ໂລກເອສ	AIDS
ຫົວກະທົບ, ຫົວແຕກ	a head injury
ຫົວໃຈວາຍ	heart attack
ເຫົາ	lice
ໄໝ້	burned
ອາຈຽນ, ຮາກ	throw up/vomit
ອັກເສບປອດ, ປວດບວມ	pneumonia
ອັກເສບລະບົບຫຍິ່ງວ, ເປັນໜົ້ວ	a urinary infection
ຮອຍຊຳ້	a rash

ການຮັກສາປົນປົວ (Treatment)

ກາລຸນາພັກຜ່ອນນ້ອຍໜຶ່ງ.	Please, rest a moment.
ທ່ານຢາກພົບທ່ານໝໍບໍ່?	Do you want to see a doctor?
ທ່ານຕ້ອງການໄປໂຮງໝໍບໍ່?	Do you want to go to the hospital?
ທ່ານຕ້ອງການຢາບໍ່?	Do you need any medicine?
ຖືງຢ່າຊ່ວຍແບບສຸກເສີນຢູ່ນີ້.	Here is the first aid kit.
ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ຂ້ອຍນວດຂາຂອງທ່ານບໍ່?	Would you like me to massage your leg?
ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນບໍ່?	Do you feel better?

ການປົນປົວການເຈັດປ່ວຍ (Treating Illnesses)

ທ່ານຄວນດື່ມນ້ຳໃຫ້ ຫລາຍໆ.	You should drink more water.
ທ່ານຄວນກິນອັນໃດອັນໜຶ່ງ.	You should eat something.
ກິນຢາອັນນີ້ 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້.	Take this two times per day.
ກິນຢາປາລາເຊັດຕາໂມນເພື່ອເຮັດໃຫ້ໂຂ້ລຸດລົງ.	Take some paracetamol to reduce the fever.
ໃສ່ 1 ຫໍ່ ຂອງອໍລາລິດ ປົນກັບນ້ຳ 1 ລິດ.	Add one package of ORS to one liter of water.
ການຖອກທ້ອງສ່ວນ ຫຼາຍຈະຫາຍໄປໃນ 24 ຊົ່ວໂມງ.	Usually diarrhea goes away within 24 hours.
ທ່ານຄວນກວດເລືອດ.	You should have your blood checked.
ເບິ່ງຄືທ່ານຈະມີໂຂ້ຍຸງ.	You might have malaria.

ການຮັກສາການວິນວຽນແລະມີເລືອດອອກ

(Treating Wounds and Bleeding)

ເອົານີ້ຜ້າຕິດບາດ.	Here is a BandAid.
ໃຊ້ບົດມັນເພື່ອ ໃຫ້ເລືອດໄຫຼອອກ.	Put pressure on it to stop the bleeding.
ຍົກຂຶ້ນໃຫ້ມັນກາຍທົວ ຂອງທ່ານ.	Raise it above your head.
ຄວນລ້າງຂີ້ຝຸ່ນອອກ ດ້ວຍການລ້າງດ້ວຍນ້ຳ.	Remove the dirt by washing it with water.
ທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍ ຢາຂ້າເຊື້ອ,ນ້ຳແລະ ຜ້າພັນບາດ	Clean the wound with iodine, water and sterile gauze.
ກາລຸນາ,ລ້າງມືຂອງ ທ່ານກ່ອນຈັບບາດແຜ	Please, wash your hands before touching the wound.
ໃສ່ຖົງມືກ່ອນການຈັບ ບາດແຜ	Put on gloves before touching the wound.

ການຮັກສາການຖືກບາດເຈັບຂອງແຂນຂາ (Treating an Injured Limb)

ຢ່າເຄື່ອນຍ້າຍມັນ.	Don't move it.
ພັນຂໍ້ຕີນຂອງທ່ານດ້ວຍ ຜ້າພັນບາດ.	Wrap your ankle with a bandage.
ຍົກຂາຂອງທ່ານຂຶ້ນ.	Elevate your leg.
ຮັກສາໃຫ້ມັນເຢັນເພື່ອ ຫລຸດຜ່ອນຄວາມໄຄ່ລົງ.	Keep it cool to reduce the swelling.

ທ່ານຕ້ອງໄດ້ພັກຜ່ອນ.	You need to rest.
ຜ້າພັນບາດແໜ້ນເກີນໄປບໍ່?	Is the bandage too tight?
ບໍ່ຕ້ອງເອົາແພພັນບາດຮັດແໜ້ນເກີນໄປ.	Don't put the bandage on too tight
ນັ້ນຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນບໍ່?	Does that feel better?

ເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບປະຖົມພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນ (First Aid Supplies)

ການສັກຢາ	injection
ໄມ້ດາມເວລາກະດູກຫັກ	splint
ຖົງຢາງອານາໄມ	condom
ເຄື່ອງແທກຄວາມຮ້ອນ (ບາຫຼອດ)	thermometer
ຜ້າຕິດບາດ	BandAid (plaster)
ຜ້າພັນບາດ	bandage
ຝ້າຍສຳລີ	cotton balls
ຜ້າບາງສຳລັບພັນບາດ	gauze
ຢາແກ້ປວດ	aspirin
ຢາຂ້າເຊື້ອຫລືຢາຕ້ານເຊື້ອ	antibiotics
ຢາຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຊ່ວຍລະບົບລະລາຍ	laxative
ຢາອິນຊູລິນໃຊ້ບຳບັດໂລກເປົາຫວານ	insulin
ຢາດີໂອ	cough medicine
ຢາຕ້ານເຊື້ອ (ໃສ່ໃນເວລາເປັນແຜ)	antiseptic
ແຜງຢາ	pill/tablet
ຢາປາລາເຊຕາໂມນ	paracetamol

ຖົງມືຢາງ	latex gloves
ຢາວິຕາມິນ (ຢາບຳລຸງ)	vitamin
ຢາສັກກັນແມງໄມ້ກັດ	Epi kit
ຢາປະເພດເກືອໃສ່ ປະສົມນ້ຳ	oral rehydrations salts (ORS)
ນ້ຳສະໂລມ	IV
ຢາແກ້ພະຍາດແພ້ ອາຫານ	antihistamine

ໄຂ້ມາເລເລຍ (ໄຂ້ຍຸງລາຍ) (Malaria)

ທ່ານຄວນໃສ່ເສື້ອແຂນຍາວແລະໂສ້ງຂາຍາວເພື່ອປ້ອງກັນໄຂ້ຍຸງ.

You should put on long pants and a long shirt to protect yourself against malaria.

ໄຂ້ຍຸງແມ່ນຕິດຕໍ່ດ້ວຍຍຸງກັດ.

Malaria is transmitted through mosquito bites.

ທ່ານຄວນນອນໃນມຸ້ງ ເພື່ອປ້ອງກັນທ່ານຈາກໄຂ້ຍຸງ.

You should sleep under a mosquito net to protect yourself against malaria.

ທ່ານຄວນຫາຢາກັນຍຸງເພື່ອປ້ອງກັນໄຂ້ຍຸງ.

You should use mosquito repellent to protect against malaria.

ໂຕທາກ (Leeches)

ໂຕທາກບໍ່ນຳເຊື້ອພະຍາດອັນໃດເລີຍ.

Leeches do not carry any diseases.

ທາກກັດແມ່ນມີອາການຄັນ ຫຼັງຈາກທີ່ພວກມັນໝີແລ້ວ.

Leech bites itch when they heal.

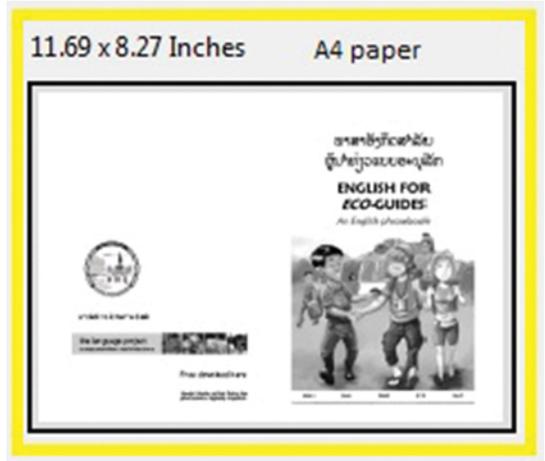
ທ່ານສາມາດເອົາທາກອອກໄດ້ດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານເອງ.

You can pick the leech off yourself.

ທ່ານສາມາດທາຢາມ່ອງ ແລະ ຢາກັນຍຸງ ເພື່ອປ້ອງກັນທາກ.

You can put on Tiger balm or mosquito repellent to keep away the leeches.

ປຶ້ມນີ້ອອກແບບມາເປັນຂະໜາດເຈ້ຍ A4 ແຕ່ສາມາດປັບ
ເປັນສອງໜ້າຕໍ່ໜຶ່ງໜ້າເຈ້ຍ A4 ໄດ້.



ຂັ້ນຕອນການຕັ້ງຄ່າການປັບຢູ່ດ້ານລຸ່ມ.

