



Social Development



Trust vs. Mistrust (Age 0 - 1)

Children develop a sense of trust when caregivers provide reliability, care and affection. A lack of this will lead to mistrust.



Identity vs. Role Confusion (Age 10 - 20)

Teens need to develop a sense of self and personal identity. Success leads to an ability to stay true to yourself, while failure leads to role confusion & a weak sense of self.



Autonomy vs. Shame & Doubt (Age 1 - 3)

Children need to develop a sense of personal control over physical skills and a sense of independence. Success leads to feeling of autonomy, failure results in feelings of shame and doubt.



Intimacy vs. Isolation (Age 19 - 40)

Young adults need to form intimate, loving relationships with other people. Success leads to strong relationships, while failure results in loneliness and isolation.



Initiative vs. Guilt (Age 3 - 5)

Children need to begin asserting control and power over the environment. Success in this stage leads to a sense of purpose. Children who try to exert too much power experience disapproval, resulting in a sense of guilt.



Generativity vs. Stagnation (Age 40s - 50s)

Adults need to create or nurture things that will outlast them, often by having children or creating a positive change that benefits other people. Success leads to feelings of usefulness and accomplishment, while failure results in shallow involvement in the world.



Industry vs. Inferiority (Age 6 - 11)

Children need to cope with new social and academic demands. Success leads to a sense of competence, while failure results in feeling of inferiority.



Integrity vs. Despair (Age 60s onward)

Older adults need to look back on life and feel a sense of fulfillment. Success at this stage leads to a feeling of wisdom, while failure results in regret, bitterness, and despair.



အသတက်ဦးသူ လူကြီးသူငယ်များသည် မိမိတို့ဘဝကို ပြုပြင်ဆင်
ဆင်ခြင်နိုင်ရန်တွင် မိမိတို့၏ဘဝသည် ဤပြင်ဆင်ရန်သည် လိုအပ်
သည်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်သည်ဟူသည့် မေးခွန်းများ၊ စွဲနိမိတ်
လုပ်သည်။ ထိုသို့ရှိပါက ဟတ္ထဓာတ်ကိုရသည့်ဟူသော မေးခွန်း
ဖြင့် ဖြေ ဖန်တီးရမည်။ နိဗ္ဗာန်ရရှိပါက ခရီးတံ၊ ခါးသီး၊
စိတ်ပျက်စိတ်ဆင်ခြင်မှုများ မေးခွန်းရရှိသည်။

Lazam" Lakhug Lhug Ma Qi" Qhang: li" Ru



Lam myid (vs) M-lam myid Kao (0 – 1 zin)

Zoshao jhui: mo, wa lam" ga" mo, ngaid mung: jhid' de; myid we' vin tang: caung gam lo" ai: zoshao jham wa yao yao" a vai: a yae we' suna mae a gai khyo" ba: myo: li" nae".Ai ru: m-ngaid: lo" a qeim khyo" za: ba: myo: li" mung: m-lam" m-khao nhag' myid jham bo: li" zai ngaid: ra".



Nhyao: yao: kho yang ngaid: ga: qo" phoe' myo: ba: ru (vs) Nhyao: yao: kho ru" yang ngaid: ru re m-ba: ru

Xe zin loe" va" mo, wa nhyao: yao: khag' ngaid: ga" ru re qo" phoe' thug' ba: gyo: qo: ra".Ai ru: qo" kaid' lo" wa nhyao: yao: yao: qo" khae: yu mung: qo" kao dau na ye, nae" ngaid:. Ai ru: m-qo" kaid' lo" wa nhag' myid thau" jab mung: nhyao: yao: kho ru" ra" yang ngaid: ga" ru re sho' za: m-ba: gyo: boe" zai ngaid: ra".



Nhyao: yao: sang: ga: / Nhyao: yao: qo" au: she: ga: kham zo" ra" ru (vs) Nhyao: yao: yao: qho' ru/ Nhyao" yao: yao: m-lam boe" ru Kao (1- 3 zin)

Zoshao qe wa yao: yao" qam: o: we' a ve, re qo" zang: qho" ra". Loe, beim taung" nhyao: yao: yao: myid: phid' mung: qo" zai: so" ga: the' myid: jho: yu ca" ra". Ai ru: ngaid lo" yao: yao" gaung yao: yao: sang:/ aung myaung: ga: a gai ba: myo: ra" nhag' myid bo: li" mung: ai ru: m-qo" kaid' lo" wa nhyao: yao" gaung nhyao: yao: qho' ru we' m-lam" m-khao gai: boe" li" ra".



Jhid' nhag' tau" ru (vs) ga thaung: san boe" ru (Kao 19 – 40 zin)

Kao ai: kyo" ra" mo, wa getau byu qe we' Jhid' kyang kao kyang tau: yang: qo" zam" khug ca" ra".Ai ru: qo" kaid' lo" gang" tang: ra" la zam" la khug re qo" zhaug' tang mung: ai ru: m-qo" kaid' lo" wa da yang yao: za: ge thaung: san boe" ru: kham zo: zai ngaid: ra".



A qhid zai: so" qhid: ru (vs) Qo bo bo: ga: myid: jho: ru Kao (3 – 5 zin)

Zoshao wa a vai: a yae re qo" zai" gam:/ qo" ug gam: ga: qo" myid: jho: lo ca" ra". Ai ru: qo" myid: jho: lo lo" yao: bam: qhid' mae" lase" bo: ga: myid: jho: lo nhao: ra". Ngaid qere: ai: ug gam nhag' myid: re sheve, ze ci yhung: lo" (Byu qi: qe: ra") tam" kyo" ru / myid m-vang" ru gai: jo: lo mung: nhyao: yao: yao: qobo bo: ga: gai: dam: myid: jho: lo: ra".



Myid: zo: bain: qhid' mae" a kyu" qo" kaid' ru (vs) Suna wa lase" m-bo ga: myid: jho: pye' ru (Kao 40 – 50 zin)

Kao qae" va" lau: de, qe wa yao: bam: kao tho' gang" tang: jo, nae" ra" ja: jham (Dao: tau" – zoshao yu: ru/ su geje re a kyu" kaid' byid' ru) re qo" kaid' qo: ra".Ai ru: qo" kaid' lo" ngo wa a kyu" bo yang/ jab byang" yang ga: qo" myid: jho: yu mung: ai ru: m-qo" kaid' lo" wa a vai: a yae we' yao: yao" suna mae a bang byid' nho hab the' myid: jho: lo nhao: ra".



Gai nyang" taung" qo" kaid' ga: myid: jho: ru (vs) Nyham: gyo" ga: myid: jho: ru (Kao 6 – 11 zin)

Zoshao qe wa Jung/ a zhao" juyi ga" ra" byu mo, phaung mae kang" to" ra" jham/ ug gam: to" ru jham re ge, dam: ba: tug' ca" ra". Ai ru: qo" kaid' lo" gai nyang" taung" qo" kaid' va" ga: myid: jho nhao ra". Ai ru: m-ngaid: lo" su geje tho' nyham: gyo" ru ngaid: ga: gai: myid: jho: lo nhao: ra".



Dao: thang" zaung dang main" ru (vs) nhag' ngai qam: shain: ru (Kao 60 zin tho')

Kao qi: va" mao: zo: qe wa yao: yao" ra" suna bain: re dam: lhang: myid ke' au: yao"suna wa jab byang" lo:/ ca" qo: khyo re qo" zai" pyang" lo va" ga" ra" nhag' myid bo ca" ra". Ai ru: ngaid: lo: lo" juyi bo: ga" ra" nhag' myid we' qo" nhag' dag: mung ai ru: m-jo: lo ngaid: re naung myid we' nhag' ngai qam: shain: ru gai: boe" ra".

chaw ya'ca-da-k'aw da-k'ui hpaw-ui-la mvuh la tu



yo_ve leh VS ma'yo_ve(aw sha_0-1 hk'aw_)

*nyi ha_sha-sheh_hpa_g'a va ga_law_law_te leh ha_sha_pi've leh ha_pehn've aw_hk'aw ha_sha_pi've k'o ya'eh-te' hpa_aw_pa'aw_kui leh la_tu_ve aw_g'u suh hpaw'k'o da_ve hta_cch ti_nyi maw_pui'la ve yo_ma he'k'o ma'da_ve hta_cch ti_te taw'la pui've yo



ashu yaw'aw_to yaw'hk'a_hk'e ve hta_te ma_pi've VS ashu yaw'aw_to yaw'hk'a_hk'e ve hta_ca-da_leh daw'ha_daw'hki've hta_g'a hk'a_ve (asha_10- 20hk'aw_)

*asha_10 hk'aw_hpa've chae chi ashu yaw'aw_meh yaw'k'o pui'tu_lo_ja've yo_chi hk'e te pui've k'o ashu yaw'aw_to yaw'g'a've yo_teh_g'a hk'a_ca've yo_ma'he'ko' nyi ma sho_sha_leh nga_aw_to nga_ka_ashu le k'o ve ka_ma'shi



Nga_aw_to nga_pai_ve te g'a ve teh_daw've VS nga_aw_to nga_kaw've leh daw'hpi've (aw sha_1-3hk'aw_)

*ya'eh-te' hpa_leh_te hk'a daw'hk'a'aw_hk'o'g'a he'pui've yo_a shu yaw'aw_to yaw'lo'lo'la'la'daw'che'pui'tu_lo_ja've yo_chi hk'e te pi've k'o aw shu yaw'aw_to yaw'g'a've yo_teh_g'a hk'a_ca've yo_ma te pi've k'o ashu yaw'aw_to yaw'kaw've leh daw'hpi'pui've yo



ha_pui'la ve VS ashu yaw'hk'a'aw'hpeh_ve(aw sha 19-40hk'aw_)

*ya'neh_te' hpa_leh_au_ka_au_nu ve chaw hta_ca-da_leh ci'k'ui_na'ja've ca'da_k'aw da_ve aw_ceu_te' hpa_ha_lo_ja've yo_chi te' hpa_ha_te g'a ve k'o chaw ceu_ca-da_k'aw da_ve hta_te g'a ve yo_ma ca'da_ma k'aw da_g'a ve k'o te'g'a'ti'hpeh_cheh've hta_g'a hk'a_ve yo



aw_hk'eu_pu_ha_te leh VS ven'ba'caw've teh_g'a hk'a ca'chey've(asha_3-5 hk'aw_)

*ya'eh-te' hpa_leh_au_paw_hkeu cheh've chaw te' hpa_ha_sha'la ve hta_lo_ja've yo_chi hk'e te ha_sha_pi've k'o yaw'aw_pon bi'law_o teh_daw've yo_chi hk'e ma he'leh ma'ha_sha_pi've k'o(chaw maw'te' hpa_geh) taw've sha hpaw'ma'caw've ti'hpeh_leh ashu yaw'aw_to yaw'ven'ba'ti'ca pui've yo



la_tu_ya'eh-te' hpa_aw_pon aw_bon caw've VS ba_wao'chi ci'k'ui_ma'caw_teh_dae've (aw sha 40-50hk'aw_)

*asha_ga or ve chaw maw'te' hpa_leh nga_akeh'asha_zuh ve chaw(taw'pa ha' -ya'hu ve shu aw_pon caw've hta_cch ti'te ve)aw_ceu_chi te' hpa_te caw've yo_chi hk'e te g'a ve k'o nga hui leh_au_bon caw've hta_g'a hk'an_ca've yo_teh_daw've yo_ma'he'k'o aw_pa aw_ku cheh've chaw leh mi gui hta_vui'k'ai ve teh_g'a hk'a_ca've yo



da_ve hta_te girl_teh_g'a hka_ca've VS ta_neh_ve hta_g'a hk'a_ca've(asha_6-11hk'aw_)

*ya'eh-te' hpa_leh_caw'yeh_au_ta'te' hpa_ta_leh chaw cheh'k'ui_au_paw_ku lo caw've aw_ceu_te' hpa_hk'a deh_taw'keu ta_leh_k'aw te hk'aw_pi'pui'tu_lo_ja've yo_chi hk'e te pi've k'o yaw'aw_to da_ve teh_g'a hk'a_ca've yo_ma he'k'o ya'eh-te' hpa_leh_shu aw keh_yaw'aw_to neh_ve teh_g'a hk'a ca the yo



ha_sha'la've aw_ceu VS daw'ha_daw'hki've(asha_60hk'aw_hk'o')

*asha_ga ove chaw maw'te' hpa_leh ashu yaw'aw_to yaw'k'aw_pe_pa ve aw_yan'ga la_o ve yo_nga_hui aw_hk'aw lo bi'law_o ve chi shu hta_k'aw ga pi've nyi ma caw_tu_lo_ja've yo_chi hk'e la've k'o cu'yi_caw_leh asha_te'cheh'a ve ka_te_chi_au_bon ma'caw_teh_daw'leh nyi ma hpeh_baw_chey've hta_g'a hkan_ve yo

ÈBASEWA THAPU EKA TATHINAHO



Tajū dō tajū haō (dē 0 – 1)

Bănũ èkhī, pra kēi khēi pigā thakanu toō mē, èbā ma wa tacibā tamai dō ta ròjò ròkũ èkũ. Hō ma thakanu mē pigā mai dōu pra ha èō trēwerū nu toō, haō mē hō bā kēinā wa thūdū thòdū doānī pigā mē ènī lōtara prakēinā nu dō èjūāi pe tadāmī haō. È kētō teta haō tōtō.



Hě mē pra thakatè èthījā htō dō thījā rû hō haō (dē 10 – 20)

Bănũ èkhī mē, pigā tōlōhō dō rana phũthā èkhī. Hě mē pra thakatè, hě magō āgō tètè, è arèla dō èhtōkhũhtōā bãnũ. Èbā ma kēhō haō toō mē èthījālō tētēgō ènā haō dō ètanāthu mē ètehtītetō dō ròrè ja tara.



Tajū dō tajū haō (dē 0 – 1)

Bănũ èthī mē, pigā ròigō htō ènā. Èrũ ma tètètè mē èma to htō. Bā ìkhũ ìā nā wa āgōmagō htō toō nu. Hō bā ìkhũìā haō dō na dokìdokũ numē èthòrò sisāja dō èjūāi to pe ènā haō.



Āko mathũ dō òlòhti lòtō (dē 19 – 40)

Bănũ èkhī mē, phũthā polo hō htō dokēu tathòjũ thòle òhō ècā, kēla ākhōmathũ dō tarobājasīrũ ò hō. Toō mē èòsè lihtìlòtō dō ènāthu julòkōhtā to ènā.



Ma thahtilũ ta dō è nāthuwā èthuèma (dē 3 – 5)

Bănũ èthī, pigā mē ènālaigō hot ènā, hě magō, hě pōgō ènāthu htō. Hōbā ìma nā ò taolũòlò èkũ. Mēbũ, èma tũlũ tagha doānī bā thũithōi thānā wa tathũrithòrũ. Na òihũ gōnā haō doani èthòrò dō èmathòbla rùhē. Kē dō athũu rùnā.



Ta alũphũ lũli dō ò tuphũtamā (dē 40 dō 50 toō)

Bănũ èkhī mē, hōbā lũphũlũli dō kēla mǎ-wũ thaka còlòsũlòlè dō madũhō htĩghā nākhī nu. Ma kēhō thakanu toō mē pra tara ra èō thōprā bā. Ma kēhō haō toō mē è òsè lihtìlòtō ènāthu julò to ènā rùkhō.



Magō rùlè htō haōmē julòkōhtā hō ènāthu gō èkhī (dē 6 – 11)

Bănũ èkhī, ò kjòkũ mēri, dōphòdũ mēri, pigā hanu toō mē èthĩnāhō khlō dō èlũgũmagũ gòhtō hō taphitama. Èmagòrũ htō doānī èthòle thòmoi èta. È bā magō haōmē èjulò rù èthòmo haō.



Ō wa tathòle dō òthũ òjo

Bā hō mōprā phaprālò èkhī, ò wa mǎ-wũ toō mē èkēnālòthā è alũphũ lũli dō āmatanumē è ò wa tathòlethòtēi wa èmakèhō betènu. Bãnũ pra ma kēhō thakanu haō toō mē èkēnālòge ènā dō èthò tòrũ haō ò taòthũòjo èkũ.

Tadauhtan bakyădò takhaò tawai



Tayũ dò tacõ yũ Nein (0=1)

Pra ukrôn lapra mwaĩ pra kanòn da, mwaĩ pra cãn ukwai raò, dò cãn daòlaò atabathà nu, picăphao kacãn usũ prakaphĩ kacòn cwaĩ ta araò. Ba cõ mwaĩ tha-ũ mè anănthũ ka cõ cãn usũ kaphĩ acòn cwaĩ taraò dò usũ yaũ dò thà didaòdidă.



Naũ ba taò, khancă ba cwaĩ năn cãn ma dò cõ bathà taònăn, aòdò thà didaòdidă Nein (1=3)

Arĩdau dõ picăphao pao nănpicataò khancă ba dõ anănthũ bwailanthà da dò macãn taò dõ akhau-à dò taphĩ tama kakhau. Anănthũ mwaĩ ma da tha-ũ nu, anănthũ kakhancă ba dò usũ ta araò cwaĩ apai taò anăn dò amanau[tapĩ. Ba cõ mwaĩ tha-ũ mè anănthũ ka cõ usũ ta-araò, cicwan taò anăn, ka aòdò thà didaòdidă.



Ma akahti dò khancă ba dõ takamà aò Nein (3=5)

Arĩdau dõ picăphao kakhancă ba dò yũ taò năn, cwaĩ anăn paocẽ- dò aòblondò ngòn kaphĩ kacòn da. Anănthũ mwaĩ ma da tha-ũ mè akhancă ba dõ amapĩ ta da. Blănmè anănthũ mwaĩ icũ pwõn tayũ ỹ nu, anănthũ usũ da (pra năndau) kran năn, cõ bathà năn akhaucă khancă ba dõ anănpicataò aò dò takamà.



Khancă ba dõ cãn ma raò Vs khancă ba dõ sannyũn năn Nein (6=11)

Picăphao nănkũ kaò naũ ba kyon, atõn dò ngòn kaphĩ kacòn atakhaò tawai atamană, ma ceinblan kaphĩ kacòn pwĩbũ. Mwaĩ ma da tha-ũ nu, khancă ba dõ anănkũ cãn ma raò. Mwaĩ cõ ma da tha-ũ mè khancă ba dõ anănthũ lanphyũn khlõn dò ngòn karu.



Anăn mwaĩ hõpă mè kwansaò cãn hõ Vs anăn mwaĩ hõpă mè cõ thei byan dò thàdidă mò Nein (10=20)

Picăphao aò neĩn lasu dò kakhau lahan mè arĩdau dõ k aba kwansaò taò anăn mwaĩ hõpă? Picăphao cãn ma tha-ũ nănkũ mè cãn phinaũ taò dò cãn aòmyũn cãn. Picăphao cõ cãn ma tha-ũ nănkũ mè ka aòdò thà didaòdidăn dò anănthũ mwaĩ thamà mè kwan saò cõ da raò.



Cãn bathà Vs aò lantăn Nein (19=40)

Baleĩ, balaò khein arĩdau dõ kaba khaòwaĩ dò ngòn, ka ba aò dò talanhtwă cũ araò. Mwaĩ ma da tha-ũ mè, sõnklõn takhaò tawai dò ngòn karu da raò. Ba cõ mwaĩ mè khancă ba cwaĩ năn aò lantăn yaũ lapră hò.



Htũhtan takhunĩbwan dõ pra naò lasaũ nănkũ Vs khancă ba cwaĩ thàthamyũn mè tabautabăn cõ aò Nein (40 dò 50)

Pra nein dau lahan kaba ma tama dõ nòn thaplũ thakhă da(naĩ cwaĩ aòpicălan phao, ma tama htukyũ dõ ngòn karu nănkũ lahan). Mwaĩ ma da tha-ũ mè khancă ba dõ anăn mwaĩ pra icũ da, pra băbwaĩ. Mwaĩ ma cõ da tha-ũ mè khancă ba cwaĩ anăn dò pra kaphĩ kacòn, hankhau nu lanhtwă cõ da.



Nein (60 do` kakhau)

Beĩ pra nein dau lahan nithũ ceinblan ata-aòmyũn hă, nithũ ba cwaĩ ata-aòmyũn mè băbwaĩ. Ba nithũ cwaĩ talo nu anănthũ manaũ ba dõ ta-aòmyũn kaũ. Mwaĩ nithũ ba tha-ũ mè khancă ba dõ manaũ tatheingă napau. Mwaĩ cõ nithũ ba tha-ũ mè ka manaũ yaũ tatha-aũ thaplă, tathàbyà.

Masha shada kanawn mazum hte seng ai bawng ring rawk jat lam



Kam ai lam Vs nkam ai lam (Asak 0-1 ning)

Yu gawn lajang ai ni gaw shamyet shanat mai ai ni rai n-na yu laku lanu ai lam hta tsaw ra myit ni madung lu yang ma ni gaw shanhte a prat hta kam ai myit hte kaja lam de hkawm sa wa lu na rai nga ai. Shing nrai yang nhtan shai n-na nkaja ai de mu chye hkawm sa wa na re nga ai.



Tinang gadai re ai ngu hpe atsam madun lu ai lam Vs tinang hkum tinang gadai re ai ngu hpe nsang lang ai lam (Asak 10-20 ning)

Asak 10ning jan ma ni gaw tinang gadai re ai ngu hpe atsam madun chye na ahkyak ai. Dai zawn rai yang tinang hkrai tinang hkup la hkawm sa chye na rai n-na shing nrai yang tinang hkum tinang gadai re hpe ndan leng ai lam byin wa chye nga ai.



Tinang lu madu ai, woi awn lu ai ngu n-na hkam sha ai lam Vs maduhkum hpe nkam, n-tsen ai lam (Asak 1-3ning)

Ma ni gaw shanhte a n-gun hte arawng alai nsa renghkang la lu ai atsam nga ai. Tinang hkrai wanglu wanglang myit dawdan lu ai atsam nga ai hpe hkam sha lu na matu ahkyak ai. Dai zawn hkawm sa lu yang tinang hkrai tinang lu madu ai, awng dang ai ngu n-na kaja ai lam hpe hkam sha lu na rai nga ai. Dai zawn nhkawm sa lu yang gaw madu hkum hpe n-tsen ai lam ni byin wa chye ai.



Sumtsaw sumra lam Vs langai hkrai lak san byin ai lam (Asak 19-40ning)

Ndai asak aprat ten hta masha ni hte kanawn mazawm lam hpe atsam sha gaw gap na matu ahkyak nga ai. Shing nrai yang tinang hkrai langai sha lak san shing hta byin ai lam hpe hkam sha wa chye nga ai.



Npawt hpang ai lam hte mara lu ai ngu n-na hkam sha ai lam (Asak 3-5ning)

Ma ni gaw tinang a shawng lam hpe tinang renghkang lu ai ngu n-na hkam sha taw lu na ahkyak ai. Dai zawn hkam sha taw yang shanghte a matu lachyum pru ai ngu n-na chye na lu na rai nga ai. Rai tim, reng hkang ai lam hpe shajan shalai wa yang dai ma ni gaw (masha gaba ni a) shingdang ai lam myit nhkrum ai lam ni hpe hkrum chye wa yang tinang hkrai tinang mara lu ai ngu n-na hkam sha wa chye ai.



Hpang na prat ban hpe akyu jaw ai lam Vs tinang a prat lachyum npru ai ngu n-na hkam sha ai lam (Asak 40-50ning)

Asak aprat ram ai masha kaba ni gaw ma la ai lam ni, masha a ntsa kaja lam ni byin wa na matu kasi tawn da ya na ahkyak nga ai. Dai zawn lu galaw yang tinang gaw asung shang ai masha, hkum tsup ai masha ngu n-na hkam sha lu na rai nga ai. Dai zawn nrai yang mungkan grupyin hte tinang wa matup mahkai n-nga ai zawn hkam sha wa chye nga ai.



Atsawm sha galaw lu ai ngu n-na hkam sha ai lam Vs grit nem ai ngu n-na hkam sha ai la (Asak 6-11ning)

Ma ni gaw jawng, tsang hpaji sha n-ga masha grupyin ni a masat ai lam hte reng hkang ka-up ai lam ni a ntsa htap htuk ai mahtai hpe jaw chye ra nga ai. Dai zawn rai yang atsawm sha galaw nga ai ngu n-na hkam sha lu na rai nga ai. Shing nrai yang tinang wa masha ni hta grit nem ai ngu n-na hkam sha chye wa ai.



Shari rawng dinghpring ai lam Vs myit daw hteng ai lam (Asak 60 ning hte lahta)

Asak kaba sai ni gaw tinang a lai wa sai prat hpe myit sawn sumru yu ai shaloi tinang a prat gaw hkum tsup lai wa sai, ra rawng ai ni lu galaw lai wa sai ngu ai hpe hkam sha lu na ahkyak ai. Dai zawn nrai yang myit malai, maroi n-ni ai lam ni hte myitdaw myithteng ai lam ni hpe hkam sha wa chye ai.



စားဆာင့်မွှိတ်ဆာကွယ်ဟောင်းလုံခပ် ဆုံဘျောက်ယျာထင်းထင်



ကယ်အင်းဆုံ VS လုံကယ်အင်းဆုံ အုံယုက်(၀-၁ ကိန်း)

အုံခိုင်ယောင်ခွာဆာလုံဖးယိုင် ကြိဒ်ဝံထံဝိုင်ထိုင်ကဲဆာလုံဖးဝေဟင် ဆုံပါသွင်ဆုံ ဆုံအုံခိုင်လုံဖး ဖေလင်အေကဲအိုင် ဖေဟ်သးလုံဖးယိုင် အုံသီးဝေဟင်ဆုံအုံကျးဟင်၊ ချးအုံဟေင်ခပ်ဟင် မုံကယ်အင်းဆုံဆေင်လုံ။ အေလုံမွဲစးကဲသိုင်ဝေအိုင် ကဲလုံအုံကဲအုံဟင် ချးလုံဆုံအုံခပ်ဟင် ဆုံကွေဟ်ကွေမုံအင်းထင်းဆေင်လုံ။



ကန်ဆာယိုင် မွဲကဲပင်လဲကဲထင်ပွတ်ထင်းဆုံ VS စးဆာင့်ခေကန်ဆာယိုင် မွဲကဲပင်လဲယိုင်ကဲ ဆုံယုက်ယုက်ထင်းချိုင်စးဆုံ အုံယုက်(၁၀-၂၀)

ယုက်ထာလုံဆုံထိုင်လုံဖးယိုင် ကန်ဆာယိုင်မွဲကဲပင်လဲယိုင်ကဲကဲသေထုံပွတ်ကဲဟင် ဆုံအုံသားအုံဆေင်လုံ။ အေမာကဲဝေကဲအိုင် အုံကန်ဆာကဲအိုင် ထင်ကွယ်သားမိုင်ကဲဝေဟင် မာလုံကဲစးဝေစံခိုင် သာယုက်ယုက်ဟင် စးဆာင့်သားခေကန်ဆာမွဲကဲပင်လဲယိုင်ကဲ လုံထိုင်ဆာစးကဲသေဆေင်လုံ။



ကန်ဆာလင်ခိုင်၊ ကဲခေါဟ်ကဲဝေသယိုင်ကဲသိုင် ထင်းချိုင်စးဆုံ VS ကန်ဆာကဲအိုင် ကးသားဝေဆုံ ခေသားကွေဟ်ကွေဆုံ အုံယုက် (၁-၃ ကိန်း)

ဖေဟ်သးပေဝ်လုံဖးယိုင် အုံသီးဝေဟင်ခေဆုံ ဆုံအုံထင်းအုံလင်လုံဖးအုံဖေခေါဟ် ကဲဆုံကဲဆုံကဲသေဆုံဆေင်လုံ။ ကန်ဆာလင်ခိုင်ဖေဖေမွဲ ချိုင်လင်ဆုံမာကဲကဲသေဆုံအုံသီး ထင်းချိုင်စးဟင် ဆုံအုံသားအုံဝေလုံ။ အေမံးဖေကဲဝေအိုင် အုံကန်ဆာယိုင်အုံပိုင်ဝေ၊ ဖွင့်ဟင်ဝေသယိုင် ဆုံချးအုံဟေင်ကဲအိုင် မုံထင်းချိုင်စးဝေဟင် ဖံးဖေလုံကဲစးဝေအိုင် ကးသားထင်ကန်ဆာခေ ဆုံကွေဟ်ကွေကဲထင်းဆုံလုံဖး ကဲထင်းသေဆေင်လုံ။



လင်အဲချိုင်ဆုံ VS ကဲအုံစးဆုံ အုံယုက် (၁၉-၄၀ ကိန်း)

မွှိတ်ယုက်ထာအုံထင်းအုံခေါမိုင် ခေဖျံဟူဟူ ချိုင်ခေယောတ်ယောတ်အုံစုဂ်ယုာသားသယ် စးအင်းတင်ထင်းသီး စးသားဝေဆေင်လုံ။ ဖံးဖေဝေသိုင်အေကဲအိုင် ခိုင်ကဲဝေ ပါသိုင်စုဂ်ယုာသားအုံဟင်လုံဖး အင်းတင်ကဲဟင် ဖံးဖေအေလုံကဲစးအိုင် အုံထင်းထင် အုံစးသားကဲလုံဟူလင်သယ်သီး စးထင်းစးကဲဝေလုံ။



ပွင်ပင်းဟ်ဆုံ VS ဆုံမးအုံဝေသိုင်ထင်းချိုင်စးဆုံ အုံယုက် (၃-၅ ကိန်း)

ဖေဟ်သးယိုင် ယုာလုံအုံဖေခေါဟ် ထင်ကဲဆုံကဲဝေ၊ ချိုင်ကဲဝေသိုင် ထင်းချိုင်ကယ်အင်းကဲဟင် ဆုံအုံသားအုံဆေင်လုံ။ အေစးထင်ဝေကဲသိုင်စံခိုင် အုံသီးဝေဟင် ဆုံအုံခပ်ခပ်အုံကဲ မုံထင်းချိုင်စးကဲဆေင်လုံ။ လာကန်သီး ဆုံချိုင်ကဲဆုံကဲအုံ အေဆင်သိုင်အင်းကဲစံခိုင် ဖေဟ်သးလုံဖးကဲ (လုံဖျံသားယုာကဲအုံ)ယာထးဆုံ၊ သာလုံစးဟင်စးဆုံသယ် ချးခင်ကဲဟင် ကန်ဆာဝေလုံ ဆုံစးအုံဝေသိုင် မုံထင်းစးကဲဆေင်လုံ။



ပေဟ်ချိုင်လင်ခါခါအုံဟင်၊ ဖျံအုံလားကဲဆုံ VS အုံကျးယိုင်မွဲအုံခေခိုင်ယိုင်လုံအုံစးဆုံ စးထင်းဆုံ အုံယုက် (၄၀ကိန်းလုံဖး၊ ၅၀ကိန်းလုံဖး)

အုံဟင်ဟူယိုင်သားယုာထင်းလုံဖးယိုင် မုံခိုင်ကဲဟင်ခိုင်ကဲကဲကဲကဲဝေဆုံသယ်လုံဖး (အုံခိုင်-ဆုံမာကဲထင်းဖေဟ်၊ ဖျံဟူဟူဖေခေါဟ် မုံကဲအုံလားဟေင်လုံဖး မာဖေဆုံ) သယ်ဝေသိုင်စးဖံးဖေသီး ဆုံအုံသားအုံဆေင်လုံ။ အေမွဲဖံးဖေအေကဲအိုင် အုံကန်ဆာယိုင် အေဖံးဖေဝေကဲအေကဲအိုင်ကန်ဆာယိုင် ကဲလုံကဲသိုင်၊ ချိုင်ပါလိုင်ယိုင်ဝေသိုင် ထင်ကဲစးစးဝေဟင် ဖံးဖေအေလုံကဲစးအိုင် အုံယုာလုံစးခေ ကန်ဆာလင်ကဲယိုင်အုံဖေခေါဟ် ဆုံစုဂ်ယုာသားလုံအုံစးသိုင် စးထင်းချိုင်စးဆေင်လုံ။



ဖံးဖေမာဟေင်ဟေင်စးကဲဝေသိုင်ထင်းချိုင်စးဆုံ VS လင်မိုဟ်ဝေသိုင် ထင်းချိုင်စးဆုံ အုံယုက် (၆-၁၁ ကိန်း)

ဖေဟ်သးပေဝ်လုံဖးယိုင် ဘာ၊ ပညာအုံထင်သယ်ဝေသိုင် မွှိတ်ယုာလုံအုံ မာကဲထင်းထင်းဆုံလုံဖး၊ ချိုင်ကဲထင်းဆုံလုံဖးအုံဖေခေါဟ် လုံအုံကြိဒ်တင်ဆုံဆုံအုံဟင် ဆုံအုံသားအုံဆေင်လုံ။ မာဝေကဲ အေကဲဝေအိုင် ဖံးဖေမာဟေင်ဟေင်စးကဲဝေသိုင် ထင်စးကဲဟင် အေမာလုံကဲစးအိုင် ကန်ဆာယိုင် လင်မိုဟ်ကဲကဲဖျံယုာလုံအုံသိုင် ထင်းချိုင်စးကဲဆေင်လုံ။



ဆုံသားဟင် VS ဆုံသားလင်ယုာဟင် အုံယုက် (၆၀ ကိန်းခေပိုင်ခေါဟ်)

ယုက်ထာသားသားယုာလုံဖးယိုင် အုံသီးဝေအုံကျးကဲအိုင် စုံဆုံခိုင်ခိုင်ခိုင်ခိုင် အုံကန်ဆာအုံကျးယိုင် လုံသိုင်ချိုင်ပါလုံဝယ်၊ ဆုံစးသားအုံသယ်ကဲ ဖံးဖေဟင်ကဲဝေအိုင် ခေကဲစးဆုံသေဆုံစးသားဆုံထင်ကဲ ခိုင်မာသိုင်ကဲဟင် အေလုံအုံစးအုံဆုံကဲကဲယာ၊ ဆုံခါမွဲ၊ သာဟာဟင်၊ သာယုာသယ်လုံဖး စးထင်းကဲဆေင်လုံ။



လွင်းဆိုခင်းယ့်, မုခင်းလီင်း ဂပ်းသိုပ်, ဂပ်းသာခင်



လွင်းယုမ်,ယမ် Vs လွင်း ကမ်,ယုမ်,ယမ် ကသာဂ်း (ခတ,ရှိုတ်, တော့, 1 နှစ်,)

ဂူခင်းလုမ်းလျး လုဂ်းကွခင်း,ခပ်ခန့် ပီခင်ဂူခင်း ဂေ့.ကခင် လမ်း,လွင်း တျ,လုဂ်းကွခင်း,ခပ် သေပိုခင်းယဉ်။ ယွခင်းတျ လုဂ်းကွခင်း, တော့ခင်းလွင်းလီလီတျ,ခင်းခေး လွမ်းလူလျး လွင်းရှိုတ်ပိုင်းခလး လွင်းတူလျးထိုင်လုမ်းလျးခပ် ၊ ကခင်မားတီးဂူခင်းလုမ်းလျးလုဂ်းကွခင်း,ခခခင်းယဉ်။



ရှူးတျး တူဂ်ဂပ်,ပီခင်ဗွဲ Vs ကမ်,ပီ,လီင်းတျး တူဂ်ဂပ်,ပီခင်ဗွဲ (ကသာဂ်း 10 ပီး တော့, 20 ပီး)

လုဂ်းပာခင်းသိုဂ်းခန့် လုဂ်,လီးပွင်း,လီင်းတျး တူဂ်ဂပ်, ပီခင်ဗွဲတော့တော့ခင်း ခပ်တော့ရှူးကမ်းခင်း လွင်း ပီခင်ဂူခင်း။ ရှူးလျးခေး ပေးခပ်ကမ်,ပွင်း,လီင်း တူဂ်ဂပ်, ခပ်ခင်း ခပ်တော့ကမ်,ပွင်း,လွင်းတျး လွင်းပီခင်ဂူခင်းမား



ဂူခင်းရှိုတ်တျး တူဂ်ဂပ်, ရှိုတ်းလီး၊ ကွခင်းရှိုတ်လီး Vs လွင်းကံာရှိုတ် ခလး လွင်းထာင်,ထိုမ် တူဂ်ဂပ်, ကသာဂ်း (1 နှစ်, တော့, ၆ နှစ်,)

တေးလီးရှိုတ်းရှူး လုဂ်းကွခင်း,သီခင်းခန့် ရှိုတ်တျး ခပ်ရှိုတ်းသားလီး လွမ်းလူလျး တာင်းဂူခင်းခပ် ခပ်လုဂ်းမခင်းခန့် တူဂ်လုဂ်း,ခပ်လီးခင်းယဉ်။ ပေးရှိုတ်းကွင်း,မခင်း,တီး,ဗွဲ ရှိုတ်းတူဂ် ခပ်လိုင် ခပ်တေးမီး လွင်းယုမ်,ယမ်ခန့်တူဂ်ဂပ်,ခပ်သေ သိုပ်,ရှိုတ်းရှိုတ်းရှူးရှူး။ ရှူးလျးခေး,ပေးခပ် ကမ်,ယုမ်,ယမ်ခန့် တူဂ်ဂပ်,ခပ်လိုင် ခပ်တေး ရှိုတ်းရှိုတ်းရှူး ရှိုတ်းသင်ဂေး ကမ်,ရှိုတ်း ၊ လိုင်းခန့် လာင်းပီခင်မားလီး။



မီးတားရှိုတ် Vs ယူ,ရှိုတ်းခေး (ကသာဂ်း 1၂ ပီး တော့, ၁၀ ပီး)

ဂူခင်းပာခင်းကင်လိုင်ခန့် လုဂ်,လီးသား လွင်းဂပ်း သိုပ်,တင်းပိုခင်း လူလျးမိုတ်းရှိုတ်း ဂခင်းရှိုတ်းရှိုတ်း။ ပေးရှိုတ်းသားလီး,လိုင်းခခင်းခင်း တေးတေး,သား လီး လွင်းမိုတ်းရှိုတ်းခင်း,ခိမ်၊ ပေး ကမ်,ရှိုတ်းသား လီးဂေး တေးရှိုတ်းဂေး,လီဝ်သေ တေးခူလျးရှိုတ်း ကခင်းပီခင်ပိုရှိုတ်းခေးခေး။



တိုဂ်းခတ,ရှိုတ်းသားပီခင် VS ဂူခင်းတျး တူဂ်ဂပ်,ဗိတ်း ကသာဂ်း (၆ နှစ်,တော့, ၄ နှစ်,)

လုဂ်,လီးရှိုတ်းပခင်း လုဂ်းကွခင်း,သီခင်းခန့် ယုမ်,ယမ်တျး ခပ်ရှိုတ်းပီခင်လီး၊ ခပ်လုဂ်းမခင်း ခန့်တူဂ်ဂပ်,ခပ် လီး ။ ပေးခပ်ယုမ်,ယမ်တျး ခပ်ရှိုတ်းလီးခင်းလိုင် ခပ်တေး ခတ,ဂူခင်းပေးလွမ်း တီးပွင်း,မခင်းဂမ်းလီဝ်။ တီးခပ် ယုမ်,ယမ်ခန့်တူဂ်ဂပ်,ခပ်လိုင် ပေးလျး ရှိုတ်းယုတ်, ရှိုတ်းလူခင်း၊ ခပ်တေးဂူခင်းတျး ခပ်မီး တာင်းဗိတ်း၊ ကခင်းခခင်း တေးလီဂ်းလီး,လွင်းခပ်ပီခင် လွင်းရှိုတ် လွင်းကံာရှိုတ်း။



သားဗွဲခင်း,လီတျ,သီခင်းရှိုတ်းမိုတ်း Vs ဂူခင်းတျး ယူ,တေး,ဂေးကမ်,မီးဂေးခခင်း ကယု (၆၀ ထိုင် ၄၀ နှစ်,)

ဂူခင်းသီခင်းခန့် ပေးခပ်လီးကွခင်းရှိုတ် ကမ်,ခခင်း ပေး ခပ်လီးဂုမ်းထိုင်ခေးရှိုတ်း၊ မီးခေးရှိုတ်းကခင်းတေးလီး ကွခင်းခေးလိုင် ခပ်တေးမုင်းရှိုတ်းတျး ခပ်မီးဂေးခခင်း ကခင်းတေးပီခင် ဗွဲခင်းလီ တျ,သီခင်းရှိုတ်းမိုတ်း,။ ရှူးလျး ခေး ပေးခပ်ကမ်,လီးကွခင်းရှိုတ် လီးယူ,မိုတ်းခခင်း, ကမ်,ခပ်,တာင်းတိုင်းလိုင် ခပ်တေးမုင်းရှိုတ်းတျး ခပ်ပီခင် ရှိုတ်းကမ်,မီး ဂေးခခင်း သိုပ်,ယူ,ဂေး ကမ်,မီးတီးပွင်း, ခင်းယဉ်။



ဂူခင်းတျးရှိုတ်းပီခင်လီးလီ Vs ဂူခင်းတျး ငခင်းတီမ် ကသာဂ်း (4 နှစ်,တော့, 11 နှစ်,)

လုဂ်းကွခင်း,ခပ်ခန့် လုဂ်,လွင်းတုမိုတ်း, ခန့်ဝ် လွင်းရှိုတ်,ငမ်း၊ လွင်းမဂ်းမံ, တီးတုဂ်,လွင်းရှိုတ်း ကခင်းပီခင် ရှိုတ်းရှိုတ်း၊ ငခင်းလီဂ်း။ ပေးရှိုတ်းပခင်းလီး ခပ်လိုင်ခခင်းဂေး ခပ်တေးဂူခင်းတျး ခပ်ရှိုတ်းပီခင်လီး လီလီ ၊ ပေးကမ်,ရှိုတ်းပခင်းလီး ခပ်တေးဂူခင်းတျး ခပ်ငခင်းတီမ် လိုင်သေ ရှိုတ်းတာင်း,ဂေးယဉ်။



မီးသမု,ထိ ကမ်,ခခင်း ခိင်မုင်လွှဲ ကယု (40 နှစ်ခင်းခန့်)

ဂူခင်းသီခင်းခန့် တေးခိုခင်းမုင်းရှိုတ်းထိုင် ကခင်းခပ်လီး ရှိုတ်းသားမား၊ ကမ်,ခခင်း ကခင်းခပ်လီးပခင်း ဗွဲခင်းလီ တျ,ပိုခင်းမားသေ မီးလွှဲသမု,ထိ၊ ဂတ်းယီခင်း လွမ်း လူလျး လွင်းရှိုတ်းသားသင်မား မိုတ်းကွခင်းတာင်းလိုင် ခပ်တေးခင်းလွှဲခင်း တီးကခင်း ပီခင်ပူခင်းမား ခခင်းယဉ်။



လို၊မု၊သွပ်ဆံးရေဖဲဆင်းရာပုၤဖျိၤ



ယွမ်းအံး VS ယွမ်းအံးတင်း အသက် (၀-၁နင်္ဂနွေ)

ထွာကွံးဖဲသးနင်၊ ထွာအားကွံးထွာသင်၊ဒါးပုဂ္ဂိုလ်း
ချားမ၊ မဉ်းထွားဟံးဖဲနွေဝင်၊ မဉ်းဖဲနွေဝင်၊ချား ထာ၊
ရက်ဖဲနင်၊ လို၊ပဖဲဖဲလဲ၊ အီထီးဟံးလွဉ် ဝှသီးနမ်းဖဝတွ
မ်း အသောင်အရင်၊ဖဲအလောင်းသူ။ မဉ်းတမ္ပဒေတင်းနင်၊
တွမ်းနင်၊တင်လိုင် ထီးဟံးတင်းထာ၊ သးသံးသယအလွဉ်
ဒါးသူ။



ဖဲနယ်နွေဝင်နီနမ်းနင်၊ပါးမိုင်၊ VS ပွိုင်းပွိုင်းတွမ်း ဟွန်သုတ်ချာနီနမ်းနင်၊ပါးမိုင်၊ အသက် (၁၀-နင်္ဂနွေ)

အသက်တဆီနင်္ဂလိသးနင်၊ လို၊ဖဲနယ်ဒါးဒါးပါး နီနမ်း
အကျောင်၊ဖဲသူ။ မဉ်းဖဲနယ်နွေဝင်၊နင်၊ နင်၊နင်၊ နမ်း
တွမ်းနမ်းလဲ၊လက်ခံးချာနွေဝင်၊ မဉ်းတဖဲနွေဝင်၊တင်း
နင်၊ ပွိုင်းပွိုင်းတွမ်းခရားလဲ၊ တသစဲင်းနွေဝင်၊ချာတင်း
မိသူ။



ပဲင်းချာနမ်း၊ အွဉ်ငါဖဲနွေဝင်၊ခံးစာ၊ဗားနင်၊နင်၊ VS ဝင်၊သးချာနမ်းတွမ်း နမ်းတွမ်းနမ်းသံးသယ ထွာချာ အသက် (၁-၃နင်္ဂနွေ)

လို၊ပဖဲဖဲနင်၊ ထိန်၊ချာနွေဝင်၊ ဝှသီးရင်၊အားတွမ်း အ
လွို၊အင်္ဂင်၊အစုန်၊ဖဲအဝ်းနင်၊သူ။ အဗ္ဗနမ်းတွမ်း နမ်း လွစ်
လွစ်တခါငါးငါးဝှ၊ဖျတ်နွေဝင်၊ကရို၊ယို အဗ္ဗနမ်းသးချာ
ဗားနင်၊သူ။ မဉ်းမားနွေဝင်၊နင်၊နင်၊နင်၊ နမ်းတွမ်းနမ်းပဲင်း
ချာ၊ အောင်၊မျင်းလးစတင် အီးခံးစာ၊ဗားအဟံးဖဲ၊ မဉ်း
တမားနွေဝင်၊တင်းနင်၊ ဝင်၊သးချာ ဒါးနမ်းတွမ်း သးသံးသ
ယလဲ၊အလွဉ်နွေဝင်၊ဒါးသူ။



ရက်စိုမ်၊ VS အဝ်းခါ အသက် (၁၉-နင်္ဂနွေ)

လို၊အရွယ်းတလောင်၊သးအနေး တွမ်းလို၊လင်အဝ်းလို၊
တဲးဆိုးနွေဝင်၊ဗား ဆိုးယသး၊ဒါးသွပ်ဆံးရေဖဲသူ။ မဉ်းမား
နွေဝင်၊နင်၊နင်၊နင်၊ တဲးဆိုးနွေဝင်၊ခါခါခါသွပ်ဆံးရေ၊
မဉ်းတမားနွေဝင်၊တင်းနင်၊ အီးခံးစာ၊ဗား အဝ်းတလောင်၊ခါ
ထာ၊တဖဲဖဲသူ။



ရိုးအွဉ် မားစ၊ VS ခံးစာ၊ဗားအပဲစ်အဝ်း အသက် (၃-၅ နင်္ဂနွေ)

လို၊ပဖဲဖဲနင်၊ ထိန်၊ချာနွေဝင်၊ဒီးတချိုနွေဝင်၊ အသောင်
အရင်၊အလောင်းကရို၊ယို လို၊ယွမ်းအံးချာငါးနမ်း နင်၊သူ။ မ
ဉ်းယွမ်းအံးချာချားနမ်းနင်၊ ဝှသီးအတားလဲ၊အမိပုပါယ်း
နင်၊သူ။ ကွဲးတင်တွေး၊ မဉ်းထူးသွံးအာ ဒီးတချိုနွေဝင်၊
အီးကျဲးလွဉ်နွေဝင်၊ဒါး လို၊တနီသီးဖဲမားတင်း၊ကူ၊တင်းမ၊
မဉ်းတွဲးလွဉ်အမိနီနင်၊နင်၊ အဗ္ဗနမ်းတွမ်းနမ်း အပဲစ်အ
ဝ်းခံးစာ၊လွဉ်နွေဝင်၊ဒါးနင်၊နင်၊သူ။



ခွို၊သွပ်တသာအတားအကျိအဝ်း VS ခံးစာ၊ဗားဖဝအမိပုပါယ်းအဲဉ်ထင်း အသက် (နင်္ဂနွေ၊ နင်္ဂနွေ)

အရွယ်းတွဲးလို၊တနီနင်၊ လို၊မားခါခါ လို၊ကယ်နီနမ်း အ
တားဆွာ၊ကအဝ်းညနွေဝင်၊ဒါးအမျိုးဖဲ (ပွဲးခွိုင်း-နေးထူးပို၊
မားဖဲလို၊အမျိုးအကျိ)ဖဲသူ။ မဉ်းမားနွေဝင်၊နင်၊နင်၊
နင်၊ အီးခံးစာ၊ဗားနမ်းတွမ်းနမ်းဗုဇူ၊ မဉ်းတမားနွေဝင်၊
တင်းနင်၊ ကမ္ဘာအလောင်းတွမ်းအသောင်အရင်၊ အသွပ်
အဆွိုက်အဲဉ်ထင်း ခံးစာ၊ဗားဒါး နင်၊နင်၊သူ။



ခံးစာ၊ဗားမားယံယံနွေဝင်၊ VS ခံးစာ၊ဗားထွဲးဖျိး အသက် (၆-၁၁ နင်္ဂနွေ)

လို၊ပဖဲဖဲနင်၊ အဝ်းလို၊တနီပနီမဲဉ်းမဲဉ်းချာငါး (ကျောင်
၊ပညားအရန်း) လို၊မု၊အသောင်အရင်၊ အွဉ်းထွေး၊ ချက်ဖဲ
တွမ်း ဒီးတချိုနွေဝင်၊မဉ်းမားနွေဝင်၊နင်၊နင်၊နင်၊ နမ်းတွ
မ်းနမ်းမားနွေဝင်၊ အီးခံးစာ၊ဗားနင်၊နင်၊ မဉ်းတမားနွေဝင်
၊တင်းနင်၊ ထွဲးဖျိးကယ်၊လို၊အလောင်းအလင် ခံးစာ၊ဗားဒါးန
င်၊နင်၊သူ။



သမားမိအဝ်း VS သးပသးကုဉ် အသက် (နင်္ဂနွေ၊ တွမ်းနင်၊မား၊ငါ)

သက်အရွယ်းတနီသးနင်၊ မဉ်းယူးထွေးချာနမ်းဖဝခိနီ ဗုဇ
ူ၊ချား၊ ကလို၊ဒါးအမျိုးဖဲလဲ၊ မားထွဲနွေဝင်၊လဲဉ်း သူ စစ
ဉ်း ခံးစာ၊ချက်နင်၊နင်၊ အဝ်းဗားသူ။ ယူးထွေးချာမဉ်းတ
ကနေနပ်ချာတင်းနမ်းဖဝနင်၊ ကုဉ်းလးဒါး နောင်းတခါးက
ရစ်၊၊ သးကုဉ်သးဆင်းရယ်၊ဖဲသူ။



တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ရူလိၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးပှၤဂၤ



တၢ်နၢ် vs တၢ်တနၢ်
(အသး ၀ - ၁ နံၣ်)

ပှၤလၢအအံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ် မ့ၢ်ပှၤလၢအကၢၤတၢ်နၢ်နီၤအီၤတဖၣ်ဒီး မ့ၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ် ဒီးတၢ်အဲၣ်တၢ်ကွၢ်န့ၣ် ဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်လၢအဂ့ၤလၢ အိၣ်ဃၢၤဒီးအတၢ်အိၣ်မူအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်ဒ်န့ၣ်ဒီး ကမ့ၢ်တၢ်လီၤဆီလိၣ်သးဒီး ကအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်လၢအအၢၤဒီး သးဒွဲဒိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်သ့ပၣ်ဖျါလီၤနီၤကစၢ်အတၢ်မ့ၢ်တၢ် vs တၢ်အိၣ်ဒီးသးဒွဲဒိလၢ နီၤကစၢ်အတၢ်မ့ၢ်တၢ်
(အသး ၁၀ - ၂၀ နံၣ်)

ပှၤသးစၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကၢၤန့ၣ်ပၢ်ဒီးပၢ်ဖျါလီၤ အနီၤကစၢ်အတၢ်မ့ၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. မၤဝဲဒ်န့ၣ်မ့ၢ်သ့ဒီး အိၣ်မူတၢ်လိၣ်လီၤက့ၤအသးဒ်ဝဲသ့ဝဲလီၤ. မၤဝဲဒ်န့ၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး တၢ်သးဒွဲဒိဒီး တၢ်တလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢ အနီၤကစၢ်အတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒ်ဝဲ အိၣ်ထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.



အိၣ်ဒီးနီၤကစၢ်တၢ်ပၤလီၤသး, တၢ်သ့တိၣ်ခိၣ်ရိၣ်မဲ vs တၢ်မဲၣ်ဆုးလီၤသးဒီးတၢ်သးဒွဲဒိ
(အသး ၁ - ၃ နံၣ်)

ဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကၢၤအိၣ်ဒီးတၢ်ပလၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤအသးလၢ ယပၤလီၤယၢ်ယၢ်ဒီးတၢ်မၤတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ မ့ၢ်ဂ့ၤ, ယဆၢတဲၣ်မၤတၢ်ဒ်ယတၢ်သဘျၢဒ်အသးသ့လီၤမ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ. မၤဝဲဒ်န့ၣ်မ့ၢ်သ့ဒီး ကအိၣ်ဒီးတၢ်ထံၣ်လၢ အကဝီၤတကပၤလၢယပၤလီၤယသး ဒီးယမၤန့ၣ်တၢ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်မၤဝဲဒ်န့ၣ်မ့ၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်မဲၣ်ဆုး လီၤသးဒီး တၢ်သးဒွဲဒိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွၢ်ပှၤဂၤ vs တၢ်အိၣ်လီၤဆီဒ်တၢ်
(အသး ၁၉ - ၄၀ နံၣ်)

လၢပှၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤအကတီၢ်န့ၣ် တၢ်ရူလိၣ်ဘၣ်ထွဲအဘျးအတၢ်ဒီးပှၤဂၤပှၤဂၤသ့ၣ်တဖၣ် ကၢၤတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အီၤန့ၣ်လီၤ. ပမ့ၢ်မၤဒ်န့ၣ်ဒီး ပကသ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ရူလိၣ်ဘၣ်ထွဲအဘျးအတၢ်အဂီၢ်အကျၢၤဒီးပှၤဂၤတဖၣ် ဒီး ပမၤဒ်န့ၣ်မ့ၢ်တသ့ဒီး ပကအိၣ်သယုၣ်သညိ ဒီးပကလၢ်ဘၣ်လၢ ပအိၣ်လီၤဆီဒ်တၢ်တကန့ၣ်လီၤ.



တၢ်စးထီၣ်မၤတၢ် vs တၢ်ပလၢ်ဘၣ်လၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ကမၣ် (အသး ၃ - ၅ နံၣ်)

ဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကၢၤအိၣ်ဒီးတၢ်ပလၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤသးလၢ ပၤဝဲ, လုၢ်ဘၢဝဲအိၣ်အယၢ်သ့ဝဲလီၤ, မ့ၢ်ပလၢ်ဘၣ်ဝဲဒ်န့ၣ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ကအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအိၣ်မူလီၤတၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် ဖဲအဝဲသ့ၣ် သ့တၢ်လုၢ်ဘၢအံၤ အါနီၤအန့ၣ်ဒီး ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ် ကကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဘၣ် တၢ်တီၢ်ဃၢၤမ့ၢ်ဂ့ၤ, တၢ်တဘၣ်သးလၢ ပှၤသးပှၤတဖၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤဒီး ကပလၢ်ဘၣ်လၢ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကမၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကဲဘျးလၢ စၢၤသ့ၣ်လၢခံအဂီၢ် vs တၢ်ပလၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်အိၣ်မူအိၣ်မူပညိတအိၣ်
(အနံၣ် ၄၀, ၅၀ တဖၣ်)

ပှၤသးပှၤလၢဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤတဖၣ်န့ၣ် ကၢၤတၢ်မၤလၢကအိၣ်စံၣ်အိၣ်ကျၢၤနီၤဒီး အဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်မူ (အဒိ တၢ်ဟံးန့ၣ်ဖိသ့ၣ်, တၢ်မၤဂ့ၤမၤစၢၤပှၤဂၤတဖၣ်) န့ၣ်လီၤ. မၤဝဲဒ်န့ၣ်မ့ၢ်သ့ဒီး အဝဲသ့ၣ်ကပလၢ်ဘၣ်လၢ ယမ့ၢ်ပှၤကဲဘျး, လၢပှၤ ဒီး မၤဝဲမ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး ကပလၢ်ဘၣ်ဝဲလၢ ခိၣ်ဃၢၤဒီးအဝဲအဟီၣ်ခိၣ်န့ၣ် အိၣ်လီၤဆီလိၣ် သးန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ပလၢ်ဘၣ်လၢ မၤတၢ်အဂ့ၤလီၤ vs တၢ်ပလၢ်ဘၣ်လၢ အတီၤဖျၢၣ်လီၤ
(အသး ၆ - ၁၁ နံၣ်)

ဖိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကၢၤအိၣ်ဒီး တၢ်မၤဆၢလၢအကၢၤအဘၣ်လၢ တၢ်ပၣ်ပနီၣ်, တၢ်ဒိၣ်ဘၢလၢခိၣ်ဃၢၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ကွီ, တၢ်တၢ်မၤလီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မၤဝဲဒ်န့ၣ်မ့ၢ်သ့ဒီး အဝဲသ့ၣ်ကပလၢ်ဘၣ်လၢ မၤတၢ်အဂ့ၤဒီး မၤဝဲမ့ၢ်တသ့ဘၣ်ဒီး ကပလၢ်ဘၣ်ဝဲလၢ အဝဲမ့ၢ်ပှၤလၢ အတီၤဖျၢၣ်နီၤဒီးပှၤဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်မူအကံၣ်အစီ vs တၢ်သးဟးဂီၤ (အသး ၆၀ ဆူအဖီခိၣ်)

ပှၤသ့ၣ်က့သးပှၤတဖၣ်န့ၣ် ဖဲအကွၢ်ကဒါက့ၤအဝဲသ့ၣ်တၢ်အိၣ်မူန့ၣ် ကၢၤအိၣ်ဒီးတၢ်ပလၢ်ဘၣ်လၢ ယတၢ်အိၣ်မူမ့ၢ်တၢ်လၢအလၢအပှၤ, ယမၤတၢ်လၢယကၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ပလၢ်ဘၣ်ဝဲဒ်န့ၣ်ဒီး ကအိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်မံသးမ့ၢ်ထွဲ လၢဒီးန့ၣ်ဘၣ်သးအတၢ်ကူၣ်သ့ဒီး မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်ဒီး ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဂီၤယံၤ, သးအခၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု



ယုံကြည်စွာ Vs မယုံကြည်စွာ (အသက် ၀-၁ နှစ်)

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလူတို့စွာ အားကိုးထိုက်ပနာ ဂရုစိုက်စွာနဲ့ ချစ်ခင်ခြင်းတိတိနိုင်ပါက အချေတိစွာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဘဝအတွက် အကောင်းမြင်ယုံကြည်လာကတိပါမို့။ ယင်းပိုင်မဟုတ်ပါက ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြိုက်ပနာ အဆိုးမြင်ပြီးက သံသယတိများလာဖို့ ဖြိုက်ပါရေ။



ကိုယ့်စွာကို ဇာသူဖြိုက်တေလို့ ဖော်ထုတ်နိုင်စွာ Vs ကိုယ့်စွာကိုဇာသူဖြိုက်တေနန့်ပတ်သတ်ပနာ ရှုပ်ထွေးစွာခံစားရစွာ (အသက် ၁၀-၂၀ နှစ်)

ဆယ်ကျော်သက်တိစွာ ကိုယ့်စွာကို ဇာသူဖြိုက်တေလို့ နားလည်ဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါရေ။ ယင်းပိုင်လုပ်နိုင်ပါက ကိုယ့်စွာကိုလက်ခံရှင်သန်နီထိုင်နိုင်ဖို့ ဖြိုက်ပြီးက မလုပ်နိုင်ပါက စိတ်ရှုပ်ထွေးပနာ ကိုယ့်စွာကို ဇာသူဖြိုက်တေဆိုစွာနန့်ပတ်သတ်ပနာ မသဲကွဲစွာတိလေ့ ဖြိုက်နိုင်ပါရေ။



ကိုယ့်စွာကိုပိုင်ဆိုင်ရေ၊ ဦးဆောင်နိုင်ရေလို့ ခံစားရစွာ VS ကိုယ့်စွာကို ရှက်စွာနန့် သံသယဖြိုက်စွာ (အသက် ၁-၃ နှစ်)

အချေတိစွာ ကိုယ့်ခွန်အားနန့် အပြုအမူတိကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းဟိရေ။ ကိုယ်ပိုင်လလွတ်လလပ် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိရေလို့ ခံစားမိဖို့လိုပါရေ။ ယင်းပိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက ကိုယ့်စွာကို ပိုင်ဆိုင်ရေ၊ အောင်မြင်ရေ လို့အကောင်းမြင်မှုကို ခံစားရပနာ မဆောင်ရွက်နိုင်ခပါက ကိုယ့်စွာကို ရှက်စွာနန့် သံသယဖြိုက်ခြင်းတိ ဖြိုက်လာနိုင်ပါရေ။



ချစ်ကျွမ်းဝင်စွာ Vs သီးသန့်ဖြိုက်စွာ (အသက် ၁၉-၄၀ နှစ်)

လူလတ်ပိုင်းအရွယ်မှာ အခြားလူတိနန့် ရင်းနှီးနက်ရှိုင်းရေ ဆက်ဆံရေးမျိုးတည်ဆောက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါရေ။ ယင်းပိုင်လုပ်နိုင်ပါကခိုင်ခိုင်ရေ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတိတည်ဆောက်နိုင်ပနာ မလုပ်နိုင်ပါက အထီးကျန်ပနာ တစ်ယောက်တည်းသီးသန့်ဖြိုက်နီနီရေပိုင် ခံစားရစိနိုင်ပါရေ။



အစပြုဆောင်ရွက်စွာ Vs အပြစ်ရှိရေလို့ ခံစားရခြင်း (အသက် ၃-၅ နှစ်)

အချေတိစွာ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်ရေ၊ လွှမ်းမိုးနိုင်ရေလို့ ခံစားယုံကြည်စိဖို့ လိုအပ်ပါရေ။ ယင်းပိုင်ခံစားရက ယင်းသူရိချေတိအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာကို ခံစားရစိနိုင်ပါရေ။ ယကလေ့ ယင်းလွှမ်းမိုးမှုကို အလွန်သုံးမိက ယင်းအချေတိအနီနန့် (လူကြီးတိပါးက) တားမြစ်စွာ၊ သဘောမတူစွာတိ ကြုံတိရနိုင်ပနာ ကိုယ့်စွာကို အပြစ်ရှိရေလို့ ခံစားရစိနိုင်ပါရေ။



နောက်မျိုးဆက်အတွက်အကျိုးပြုနိုင်စွာ Vs ဘဝစွာအဓိပ္ပာယ်မရှိလို့ ခံစားရစွာ (အသက် ၄၀နှစ်တိ၊ ၅၀ နှစ်တိ)

အရွယ်ရောက်လူကြီးတိစွာ ကိုယ့်စွာကိုထက် အကြာကြီးတည်မြဲနိုင်ဖို့အရာတိ (ဥန့်ပမာ - အချွေစွာ၊ အခြားလူတိကို ကောင်းကျိုးဖြိုက်နိုင်ရေ အရာတိလုပ်စွာ) စရေကိစွာတိကို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါရေ။ ယင်းပိုင်လုပ်နိုင်ပါက ကိုယ့်စွာကို အသုံးဝင်ရေ၊ ပြီးပြည့်စုံရေလို့ ခံစားရပနာ မလုပ်နိုင်ပါက ပတ်ဝန်းကျင်နန့် ကိုယ့်ကမ္ဘာကို အဆက်အသွယ်မဟိပိုင် ခံစားရစိနိုင်ပါရေ။



ကောင်းအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရေလို့ ခံစားရစွာ VS နိမ့်ကျရေလို့ ခံစားရစွာ (အသက် ၆-၁၁ နှစ်)

အချေတိစွာ ကျောင်း၊ အတန်းပိုင်ညာ စရလေ့မူပတ်ဝန်းကျင်က သတိမှတ်မှုတိ၊ လွှမ်းမိုးမှုတိကို သင့်တင့်ရေ တုန့်ပန္နိစွာတိဟိဖို့ လိုအပ်ပါရေ။ ယင်းပိုင်လုပ်နိုင်ပါက ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ရလေ့ ခံစားရပနာ မလုပ်နိုင်ပါက ကိုယ့်စွာကို အခြားလူတိထက် နိမ့်ကျရလေ့ ခံစားရစိနိုင်ပါရေ။



သမာဓိရှိစွာ Vs ဝမ်းနည်းစိတ်ပျက်စွာ (အသက် ၆၀ နှစ်နန့်အထက်)

အသက်ကြီးရေ လူကြီးသူမတိစွာ ကိုယ့်ဘဝကို ပြန်ပနာဆင်ခြင်ရေအချိန်မှာ ကိုယ့်ဘဝစွာ ပြည့်စုံခရေ၊ လိုအပ်စွာတိကို လုပ်နိုင်ခရေ ခံစားချက်တိဟိဖို့ လိုပါရေ။ ယင်းပိုင်မဟိခပါက ပိုင်ညာညာဏ်ရရေ ခံစားချက်နန့် ချင့်ချိန်မကျနပ်နိုင်ပါက နောင်တ၊ ခါးသီးစွာတိ၊ စိတ်ပျက်စိတ်ဆင်းရဲမှုတိ ခံစားရစိနိုင်ပါရေ။