

ကွန်ပျူစီမံခြင်း

ထိုင်းလက်ဝှေ့

THAI BOXING

(ဖြန့်ချိရေး)

 အင်ကြင်ပြိုင်စာပေ

အမှတ် ၁၄၈-၁၅၀၊ ၃၃-လမ်း၊

ရန်ကင်းမြို့၊ ဖုန်း ၇၆၈၈၅

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၀၀၉)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၅၅)

- ပထမအကြိမ် အုပ်ရေး ၃၀၀၀
- ၁၉၈၅ ခု၊ ဧပြီလ။
- မျက်နှာဖုံးရိုက်—ရာကျော်။
- မျက်နှာဖုံးပန်းချီ—ကျော်ဦး
- အတွင်းပန်းချီ ကျော်ဝင်း၊ ဝင်းမင်းသန်း။

တန်ဖိုး- ၂၀ ကျပ်။

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ

နိုင်ငံရေးစာပေ

ဦးထွန်းလှိုင် (၃၅၄၇) အမှတ် ၇၅၊ ဝေပုလ္လ ၂-လမ်း၊
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်က ထုတ်ဝေ၍ -

ဦးကျောက်လုံး ရာကျော်ပုံနှိပ်တိုက်၊ (၀၁၄၁၈)
အမှတ် ၁၄၈-၁၅၀ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်က
ဓာဝန်ခံ ပုံနှိပ်သည်။

စာရေးသူအမှာ

ဤ ထိုင်းရိုးရာ လက်တွေ့စာအုပ်သည် ထိုင်း ကိုယ်ခံပညာကို ဖော်ထုတ်တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မျက်မှောက်ခေတ် ကိုယ်ခံပညာလောကတွင် ထိပ်တန်းရောက်နေသော ထိုင်းလူမျိုးတို့၏ရိုးရာ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်စနစ်များနှင့် တိုက်ခိုက်ပုံများကို အဆင့်ဆင့် ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။

ထိုင်းလူမျိုးတို့သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ခံပညာကို ထင်ရှားပေါ်လွင်လာအောင် ကမ္ဘာ့ ကိုယ်ခံပညာများကို ကိုးကားခဲ့ကြလေသည်။

၎င်းတို့၏ ရိုးရာဓလေ့ ထုံးစံများထဲမှ ခေတ်နှင့်မညီမှုများကို ပယ်ထုတ်၍ အခြား ကိုယ်ခံပညာရပ်များထဲမှ ကောင်းနိုးရာရာများကို ထည့်သွင်း၍ မှမ်းမံပြင်ဆင်လိုက်ကြလေသည်။

ဤသို့ပြုလုပ်ရာ၌ တိကျသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်း များဆွဲခြင်း၊ ခေတ်မီသော ကျင့်စဉ်ကိရိယာများ ဖန်တီးခြင်း၊ ခိုင်မာသော ဥပဒေစည်းကမ်းများ ပြုစုခြင်း၊ ထိုင်းလက်တွေ့သမားများကို ငယ်စဉ်ကပင် မြေတောင်မြှောက်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြလေသည်။

ရုပ်ရှင်—စာပေ ပြပုံပြိုင်ပွဲများ ပြုလုပ်ကျင်းပ၍ အားပေးမြှင့်တင်ကြသောကြောင့် ထိုင်းရိုးရာလက်တွေ့သည် အားကစားအသွင်မှ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း အဆင့်သို့ပင် ရောက်ရှိသွားပေပြီ။

ထိုင်းလက်တွေ့သမားတို့သည် လက်တွေ့စင်မြင့်ပေါ်၌ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့် လက်နက်မဲ့ ကိုယ်ခံပညာကိုမဆို စိန်ခေါ်၍ အလဲထိုးအနိုင်ယူနိုင်ကြလေသည်။

ဤအဆင့်သို့ ရောက်ရှိအောင် ငယ်စဉ်ကပင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့လေသည်။

ထိုင်းလက်တွေ့သမား တယောက်သည် ဇွဲ-သတ္တိနှင့် အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်ကစားရသည်။

ထိပ်တန်း ထိုင်းလက်တွေ့သမားများသည် တနေ့ ၄-နာရီမှ ၈-နာရီအထိ လေ့ကျင့်ကြလေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ထိုင်း လက်တွေ့သမား၏ လက်သီး၊ ဒူး၊ တံတောင်၊ ခြေထောက်တိုက်ကွက်ကို မည်ကဲ့သို့ ကျင့်ရမည့် နည်းစနစ် များကို ဖော်ပြပြီး အသုံးပြု တိုက်ခိုက်ရမည်ကို ရုပ်ပုံများနှင့် အဆင့်ဆင့် ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားပေးသည်။

ကျွမ်းကျင်သူချင်း တန်ပြန် တိုက်ခိုက်ရမည့် အကွက်ကောင်း များကိုပါ ဖော်ပြထားသဖြင့် ကိုယ်ခံပညာရှင် ဝါသနာပါသူတိုင်း လွယ်ကူစွာ အတုယူ လေ့ကျင့်နိုင်ကြလေသည်။

၎င်းတို့၏ အားနည်းချက်-အားကောင်းချက်များကို သိရခြင်း ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရိုးရာကိုယ်ခံပညာများကို မြှင့်တင်ရာ၌ အထောက်အကူ ပြုပေးလိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူငယ်များ၏ ကိုယ်ခံပညာ အသိဉာဏ် ဗဟုသုတများ တိုးပွားအံ့၊ ဝါသနာတူများကို တထောင့် တကွေ့မှ ကူညီနိုင်ပြီဟု ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်လျက်။

ဦးစိုးမြင့်

ကုန်ပူးအထူးသင်တန်း

အမှတ် ၁၄၈/၃၈-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(ကျွန်ုပ်အား ကမ္ဘာ့ကိုယ်ခံပညာ စာပေနယ်သို့
ခြေချနိုင်စေရန် သွန်သင်ပေးသော (သိုင်းဆရာကြီး-
ဦးမြည်သိမ်း) နှင့် တကွ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ
အပေါင်းတို့အား ဤစာအုပ်ဖြင့် ဂါရဝပြုပါသည်။)

ကွန်ဖူး-စိုးမြင့်

မ ဝ တိ က ဝ

- ၁။ ထိုင်းလက်တွေ့၏ နိဒါန်း
- ၂။ စည်းကမ်းချက်များ
- ၃။ ခြေရွေ့နည်းများ
- ၄။ လက်သီးထိုး လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၅။ တံတောင်တိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၆။ ခြေကန် လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၇။ ဒူးတိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၈။ တိုက်ခိုက်ရန် နေရာများ
- ၉။ လက်သီးထိုးနည်းစနစ်များ
- ၁၀။ တံတောင်တိုက်နည်းစနစ်များ
- ၁၁။ ဒူးတိုက်နည်းစနစ်များ
- ၁၂။ ခြေကန် နည်းစနစ်များ
- ၁၃။ နိဂုံးချုပ်အမှာ

နိဒါန်း

ထိုင်းလက်တွေ့အကြောင်း တင်ပြချက်

ထိုင်းလက်တွေ့(မွေးထိုင်း) (Muay Thai) နှစ်ထောင်ပေါင်း များစွာကတည်းက ကိုယ်ခံပညာရပ်တမျိုး အနေဖြင့် စတင်ပေါ်ပေါက် လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ဤ ကိုယ်ခံပညာ(ဝါ) ရန်သူကို တိုက်ခိုက်ခြင်း အတတ်သည် နောင် ကာလကြာမြင့်သောအခါ၌ ပရိသတ်ရှေ့၌ ယှဉ်ပြိုင်ကစားရသည့် အားကစားအတတ် အသွင်တရပ် အနေဖြင့် ပြောင်းလဲလာခဲ့၏။

လူအချို့၏ ပြောကြားချက်မှာ ထိုင်းလက်တွေ့ အတတ်သည် ‘ကွန်ပူး’ခေါ် တရုတ်သိုင်းအတတ်မှ ဆင်းသက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။

ထို ကွန်ပူးအတတ်ကို ထိုင်းနိုင်ငံသို့ တရုတ်အမျိုးသားများ ယူဆောင်လာပြီး နောင် ကာလအတန်ကြာသောအခါ ၎င်းသည် တနည်းတဖုံ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ဟုဆို၏။

ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ သိကြရသော ထိုင်း လက်တွေ့အတတ်သည် စစ်တပ်၊ ရဲအဖွဲ့နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံ စာသင်ကျောင်းများ၌ သင်ပြခြင်း ခံရ၏။

ထိုင်း လက်တွေ့သည် အလွန် အားစိုက်စွာ လေ့ကျင့်ရသော အားကစားတရပ် ဖြစ်၏။

၎င်းသည် ကိုယ်ခံပညာတရပ် အနေနှင့်လည်း အလွန်ထူးကဲ၏။ အခြားကိုယ်ခံပညာများ ၎င်းထက် မသာလွန်နိုင်ပေ။

ထိုင်းလူမျိုးတို့သည် သူတို့၏မျိုးရိုးမှ ဆင်းသက်လာသော ဤ အားကစား အတတ်အပေါ် ဂုဏ်ယူကြ၏။

Base Ball ခေၣ် ဘောလုံးကစားနည်း တမျိုးကို အမေရိကန် တွေ ဝါသနာပါသကဲ့သို့ပင် ထိုင်းလက်ဝှေ့အတတ်ကို ထိုင်းလူမျိုးတို့ ဝါသနာ ပါကြပေသည်။

ထိုင်းလူမျိုးတို့သည် ဤကဲ့သို့ ကျင်လည်စွာ ခြေနှင့်ကန်တတ်ပြီး သူတို့၏ တံတောင်နှင့် ဒူးကိုလည်း ဤမျှ ကျင်လည်စွာ အသုံးချတတ် ကြပေသည်ဟု အဆိုရှိပေသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် လူငယ်ကလေးများ အခွင့်ကြုံတိုင်း ခြေခတ်နှင့် ဒူးတိုက်လေ့ကျင့်ကြသည်ကို သင် တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။

ထိုင်းအမျိုးသားတိုင်းလိုလိုပင် ဤ လက်ဝှေ့အတတ်၏ အခြေခံ နည်းများကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ထားလေ့ရှိ၏။ ရှေးခေတ် ကတည်းကပင်လျှင် ထိုင်းဘုရင်များနှင့် မင်းညီမင်းသားတို့သည် ဤ အားကစားအတတ်ကို လေ့လာ လိုက်စားခဲ့ကြပေသည်။

ထိုင်းလက်ဝှေ့တွင် တိုက်ခိုက်ရာ၌ သိခြားထင်ရှားသော ဂုဏ် အင်္ဂါများသည် လက်ဝှေ့ပွဲများ၌ ခြေထောက်၊ ဒူးနှင့် တံတောင်တို့ကို အသုံးချခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ထိုင်းလက်ဝှေ့အတတ်သည် လက်သီးနှင့်သာထိုးခွင့်ပြုထားသော အနှောက်တိုင်း လက်ဝှေ့ကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ လက်သီးထိုး၊ ခြေကန်၊ ဒူးတိုက်၊ တံတောင်ရိုက်နည်းများကို ပေါင်းစပ်ကာ တိုက်ခိုက်ခွင့် ပြုထားလေသည်။

နိုင်ငံခြားသားပေါင်းများစွာ အဖို့ကတော့ ထိုင်းလက်ဝှေ့အတတ် သည် ယှဉ်ပြိုင်ကစားသူ တယောက်နှင့်တယောက် ရက်ရက်စက်စက်ချရန် ကိုသာ ရည်သန်ပြီး မဖြစ် ဖြစ်သည့်နည်းနှင့် တိုက်ခိုက်သော ရှေးက လူရိုင်းများ၏ ရန်ပွဲနှင့် တူပေလိမ့်မည်။

အမှန်ကတော့ ထိုင်းလက်ဝှေ့ ထိုးတတ်နိုင်စေရန် အလို့ငှာ ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်ကြရပေသည်။

ကြေးတန်းစား လက်ဝှေ့သမားတယောက် တနေ့လျှင် ရှစ်နာရီ တိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အထူးအဆန်း မဟုတ်ပေ။

ထိုင်းလက်တွေ့ လေ့ကျင့်ရာ၌ ကာရာတေးနှင့် ကွန်ဖူးလေ့ကျင့် ရာမှာကဲ့သို့ ပုံသေ သတ်မှတ်ထားသော ‘ဖောင်’ သို့မဟုတ် ‘ခတ’များ မရှိပေ။

ရန်သူကို တိုက်ခိုက်ရမည့် နေရာအပေါ် စူးစိုက်မှု၊ အားပါးတရ တိုက်ခိုက်မှု၊ အချိန်ကိုက် တိုက်ခိုက်မှု၊ အလို့အလျောက် တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်မှု အစရှိသည့် စွမ်းအင်များ ရရှိရေးအတွက် ထိုင်းလက်တွေ့ သမားတို့သည် တဦးနှင့်တဦး ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နည်းနှင့် သဲအိတ်ထိုး နည်း လေ့ကျင့်ရပေသည်။

ထို့အပြင် ပြိုင်ပွဲများ၌လည်း ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ကြရပေသည်။ တဦးနှင့်တဦး ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နည်း လေ့ကျင့်ရာတွင် ကိုယ် အစိတ် အပိုင်း အချို့ကို အကာအကွယ်ပေးသော တန်ဆာပလာများတပ်ဆင် ကြရသည်။

တဦးနှင့်တဦး တိုက်ခိုက်ရာ၌ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်ခိုက်ရပေ သည်။ တိုက်ခိုက်ချက်ကို ပြန်မရုပ်ရ။

ထို့ကြောင့် ထိုင်းလက်တွေ့ ပွဲတိုင်းသည် စိတ်တက်ကြွဖွယ် ကောင်းပြီး ရက်ရက်စက်စက် တအားတိုက်ခိုက်သောပွဲဖြစ်၏။

ဤအချက်များကို ထောက်ချင့်ခြင်းဖြင့် ထိုင်းလက်တွေ့သမား များသည် သူတို့ကို စိန်ခေါ်ခဲ့သော ကာရာတေးသမားနှင့် ကွန်ဖူး သမားများအပေါ် အစဉ်မပြတ် အဘယ်ကြောင့် အနိုင်ရခဲ့ကြောင်း လွယ်ကူစွာ နားလည်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထိုင်း လက်တွေ့တွင် လူကိုလွှဲချနည်း၊ ကိုင်ပေါက်နည်းတို့ကို အားမပေးပေ။

ယင်းသို့ ပြုလုပ်လျှင် အမှတ် အလျှော့ခံရ၏။ စည်းကမ်းအရ တားမြစ်ထားသော အချက်များထဲတွင် ဦးခေါင်းနှင့်ဆောင်ခြင်း၊ မျက်စိကိုနှိပ်ခြင်းနှင့် တဘက်သား အသက်မရှူနိုင်အောင် သူ၏ နှာခေါင်းကို (Glove)ခေါ် လက်အိတ်နှင့် ဖိခြင်းတို့ဖြစ်၏။

ထိုင်းလက်တွေ့၏ စည်းကမ်းများသည် အနောက်နိုင်ငံ လက်တွေ့ စည်းကမ်းများနှင့် အလားတူပင်ဖြစ်၏။

ထိုင်းလက်ဝှေ့တွင် လက်ဝှေ့မထိုးမီ ဘာသာရေးနှင့် စပ်ဆိုင်
သော အခမ်းအနားများ ပြုလုပ်ရ၏။

ထိုအခမ်းအနားတွင် ယှဉ်ပြိုင်သူနှစ်ဦးသည် သူတို့အလေးအမြတ်
ထားသည့် နတ်-ဒေဝါ အစရှိသည်တို့ကို ကန်တော့ရ၏။

ထို့နောက် သူတို့၏ ရှင်ဘုရင်နှင့် သူတို့၏ ဆရာများကိုကန်တော့
ရ၏။ သူတို့၏ ရှင်ဘုရင်ကို ကန်တော့ရာ၌ သူတို့သည် လက်နှစ်ဘက်
ကို အမှုအရာ တင့်တယ်စွာဖြင့် မြှောက်ယူကန်တော့ရ၏။ ဤသို့ကန်တော့
ပြီးနောက် လက်ဝှေ့ရေးပြကြရ၏။

ထိုင်းလက်ဝှေ့ အတတ်တွင် အဖွဲ့ တခုနှင့်တခု ကန်တော့ဟန်၊
လက်ဝှေ့ရေးပြဟန် မတူကြပေ။

လက်ဝှေ့ပွဲ ကြည့်နေကြသူတို့သည် ထိုပဏာမ ကန်တော့ဟန်
နှင့် လက်ဝှေ့ရေးပြဟန်တို့ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် မည်သူသည် မည်သူ
အဖွဲ့မှ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။

တီးမှုတ်ခြင်းသည် ထိုင်းလက်ဝှေ့၌ အရေးပါလှသော စိတ်
အပိုင်းတခု ဖြစ်၏။

ထိုဆိုင်းအဖွဲ့၌ လူလေးယောက်ပါဝင်၏။ ထိုသူများမှာ နွဲသမား
တယောက်၊ စည်တီးသူနှစ်ယောက်နှင့် လင်းကွင်းတီးသူတယောက်ဖြစ်၏။
တီးမှုတ်ရာတွင် အတီးသမားတို့သည် ယှဉ်ပြိုင်သူများ၏ ပြုမူချက်
အပေါ် လိုက်၍ တီးမှုတ်သွားကြရ၏။

တီးမှုတ်သံများသည် ယှဉ်ပြိုင်သူနှစ်ဦး သွက်လျှင် သွက်သလို၊
နှေးလျှင်နှေးသလို စည်းချက်လိုက်၍ တီးမှုတ်ကြရ၏။

ပွဲအစ ကန်တော့ပန်းဆင်ရာတွင် တီးမှုတ်ရသော အသံသည်
တမျိုး၊ လက်ဝှေ့ရေးပြရာ၌ တီးမှုတ်ရသော အသံသည်တမျိုး၊ နှစ်ဦး
သား ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ တီးမှုတ်ရသော အသံသည် တမျိုးဖြစ်၏။
ယှဉ်ပြိုင်သူနှစ်ဦး လက်လေးလာသောအခါ သူတို့သွက်လာစေရန် အလို့
ငှာ နွဲသမားက မှုတ်ပေးနိုင်၏။

ထိုင်း လက်ဝှေ့သမား တယောက်သည် အင်္ဂလိပ် လက်ဝှေ့
ဘမားတယောက်ကဲ့သို့ပင် လက်အိတ်စွပ်၊ ရှူးဖိနပ် ဝတ်ဆင်၏။

သူ၏ မ,အားကို ခြေနှင့်ကန်၊ ဒူးနှင့်တိုက်ခြင်း ခံနိုင်စေရန် အလို့ငှာ သူ၏ဘောင်းဘီတို့အတွင်း၌ ခွက်တခုကို ထည့်ချုပ်ထား၏။ ခြေမျက်စိ လည်မသွားစေရန် အလို့ငှာ ခြေအိတ် တပိုင်းပေါ်များ ကိုလည်း ဝတ်ဆင်ကြ၏။

အမှောင်ပယောဂတွေကို ကာကွယ်ရန် အလို့ငှာ ထိုင်းလက်တွေ့ သမားများသည် သူတို့၏ အစွဲအလမ်း အရ လက်ဖွဲ့ အဆောင် အယောင် များကိုလည်း တပ်ဆင်ထားလေ့ရှိ၏။ မျိုးရိုး အစဉ်အလာ အားဖြင့် သူတို့၏ ဦးခေါင်း၌ စည်းထားသောကြိုး၊ သူတို့၏ လက်မောင်းရင်း၌ စည်းထားသော လက်ဖွဲ့တို့သည် သူတို့အား ကာယ သိဒ္ဓါရှိပြီး မကွဲမပြုနိုင်ပဲ ပြိုင်ပွဲ၌ အနိုင်ရရှိစေရန် အလို့ငှာ သူတို့ကိုအားတက်စေ၏။ ဇွဲသတ္တိရှိစေ၏။

အနောက်တိုင်း လက်တွေ့မှာ ကဲ့သို့ပင် ကြိုးဝိုင်းအတွင်း၌ ခိုင်လူကြီး တယောက်သည် ယှဉ်ပြိုင်ပွဲကို ကြီးကြပ်ရ၏။ ယှဉ်ပြိုင် သူတွေရရှိသော အမှတ်များကိုရေးသားရန် ကြိုးဝိုင်းအပြင်၌ ခိုင် လူကြီးတွေရှိ၏။ လက်တွေ့ပွဲအချိန်တိုင်းတွင် အနိုင်ရရှိသူအား ငါးမှတ် အထိပေးနိုင်၏။ လက်တွေ့ သမားနှစ်ယောက်ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ရာ၌ သူတို့ အကြိတ်အနယ် ထိုးသတ်စေရန်အလို့ငှာ ပွဲကြည့်ပရိသတ်က လှုံ့ဆော် ပေးခြင်းဖြစ်၏။

ထိုသူများသည် လောင်းကြေးစားကြေး လုပ်ထားသူတွေ ဖြစ်ပြီး ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ပွဲများတွင် လုံးဝစိတ်ဝင်စားသူတွေ ဖြစ်၏။ လက်တွေ့ပွဲရုံကြီးတခုလုံး၌ သူတို့၏ အားပေးသံများ ဆူညံနေလျက် ရှိတော့၏။ ထိုင်းလက်တွေ့ပွဲကို ကြည့်နေသူသည် သူ့ကိုယ်သူ ရှေး အခါက ရောမမြို့၌ (Gladiators.)ခေါ် ဓားခုတ်ပြိုင်သမားများ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နေသည်ကို ကြည့်နေရာဘိအလား သူ့ကိုယ်သူထင်မှတ် ပေလိမ့်မည်။

ထိုင်းလက်တွေ့ သမားများကို သူတို့၏ ကိုယ်အလေးချိန်အတိုင်း (အင်္ဂလိပ်လက်တွေ့မှာကဲ့သို့ပင်) ဖလှိုင်းဝိတ်တန်း (၁၁၅ ပေါင်)မှ ဟဲဗီးဝိတ်တန်း (မေါင် ၂၀၀)ကျော်အထိ အဆင့်အတန်း ခွဲခြား ထားပေသည်။

ထိုင်းလက်တွေ့ပွဲများ၌ ဟဲဗီးဝိတ်တန်းသားများ ယှဉ်ပြိုင်
ထိုးသတ်သည်ကို တွေ့မြင်ခဲ့ပေသည်။

အကောင်းဆုံးပွဲတို့သည် ဖလှိုင်းဝိတ်တန်းသားချင်း ယှဉ်ပြိုင်
ထိုးသတ်ခြင်းနှင့် လိုက်ဝိတ်တန်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်ခြင်းများသည်
ကြည့်လို့ အကောင်းဆုံး ပွဲများဖြစ်သည်ဟု အများက ယုံကြည်
ကြပေသည်။

ဗန်ကောက်မြို့ပေါ်တွင် ထိုင်းလက်တွေ့ပွဲ ကျင်းပသောရုံကြီး
နှစ်ရုံရှိပေသည်။ ၎င်းတို့၏ အမည်များမှာ လွန်ပီနိုနှင့် ရာ(ဂျ)ဒမ်နမ်၊
လွန်ပီနိုရုံတွင် တနှစ်ပတ်လုံး ကြာသပတေးနှင့် စနေနေ့များတွင်
လက်တွေ့ပြိုင်ပွဲကျင်းပ၏။ ရာ(ဂျ)ဒမ်နမ်ရုံတွင် အင်္ဂါနေ့နှင့် တနင်္ဂနွေ
နေ့များတွင် လက်တွေ့ပြိုင်ပွဲကျင်းပ၏။

ဂျပန်သိုင်းသမား အားလုံးတို့သည် အခွင့်ကောင်း ကြုံတိုင်း
ထိုင်းလက်တွေ့ပွဲကြည့်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း ခံရ၏။ ဤသို့
ကြည့်ရှု ရခြင်းသည် ဘဝင်ခိုက် လှိုက်ဖိုစေသော အတွေ့အကြုံ တရပ်
ဖြစ်၏။ ထိုအတွေ့အကြုံကို သင်ဘယ်တော့မှ မေ့နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ထိုင်းလက်တွေ့စတင်လေ့ကျင့်သူတယောက်

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

ထိုင်းလက်တွေ့သည် တဦးနှင့်တဦး မညာမတာ ရက်စက်စွာ
ယှဉ်ပြိုင် တိုက်ခိုက်ရသည့် အားကစားနည်းတရပ် ဖြစ်သော်လည်း
၎င်းတွင် အလွန်အဆင့်မြင့်သော လောကကျင့်ထုံးတရားပါရှိပေသည်။

ထိုင်းလက်တွေ့လေ့ကျင့်ခိုက် လက်တွေ့သမားများ လိုက်နာရန်
စည်းကမ်းချက်(၁၂) ခုရှိပေသည်။

၎င်းတို့မှာ....

- (၁) သင်သည် အများပြည်သူနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အသင်းအပင်း အတွက် အသုံးဝင်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။
- (၂) ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ ရမည်။
- (၃) သူတပါးတို့နှင့် ခိုက်ရန် မဖြစ်ပွားစေရ။
- (၄) မိမိအပေါ်ရော တဘက်သားအပေါ်ပါ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ပါ။
- (၅) ကြီးစားစွာ ပြုလုပ်မှုအပေါ်၌ အမြဲစိတ်စူးစိုက်ထားပါ။
- (၆) ကိုယ့်တိုင်းပြည်ကို ကိုယ်ချစ်ပါ။
- (၇) သင်၏စိတ်ကူးချက်များသည် အပြုသဘော ဖြစ်စေရမည်။
- (၈) ဗုဒ္ဓတရားတော်အတိုင်း အမှန်တရားကို သိမြင်ပြီး ဖြောင့်မာန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်စေရမည်။
- (၉) သင်ဝင်ရောက် လေ့ကျင့်သည့်အဖွဲ့၏ အမည်၊ သင့်ဆရာ၏ အမည်များအပေါ် သစ္စာရှိပါ။
- (၁၀) မှန်မှန်လေ့ကျင့်ပါ။
- (၁၁) ကြိုးဝင်းအတွင်း၌ ယှဉ်ပြိုင် တိုက်ခိုက်ရာတွင် တဘက်သားကို မတရားသောနည်းဖြင့် အခွင့်ကောင်းမယူရ။
- (၁၂) ဥပဒေစည်းကမ်းကို လေးစားပါ။

အထက်ပါ စည်းကမ်းများကို အလွတ်ရအောင် နှုတ်တိုက်ကျက်ပြီး ထိုစည်းကမ်းများအတိုင်း လိုက်နာရမည်။

အထက်ပါ စည်းကမ်းချက်များကို မလိုက်နာပဲ လက်တွေ့ ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်သူကို မည်သူမျှ ကြိုက်မည် မဟုတ်ပေ။ လူများလက်ခံနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

သင်သည် အခြားလူများ၏ လေးစားမှုကို ခံယူလိုပါလျှင် တို့သူများကို သင်လေးစားရမည်။ ထိုအခါကျမှသာလျှင် သင်၏ ဘဝတာခရီး၌ လည်း ပဋိပက္ခမှုမရှိပဲ သာယာဖြောင့်ဖြူး ပေလိမ့်မည်။

တန်ဆာပလာ

ထိုင်းလက်ဝှေ့ကို လေ့ကျင့်ရာ၌ အောက်ပါပစ္စည်းများ လိုအပ်ပေသည်။

- (၁) အဆောက်အအုံအတွင်း၌ ဖြစ်စေ၊ အပြင်ဘက်၌ဖြစ်စေ ကျယ်ဝန်းသောနေရာ။
- (၂) ခြေကန် လေ့ကျင့်ရန် အဆာ သွတ်ထားသော အိတ် (သဲအိတ်)သည် အလျား ၅ ပေ။ အနံ ၁၀ လက်မ လောက်ရှိစေရမည်။ အိတ်ထဲ၌ အလေးချိန် ပေါင် ၁၃၂ မှ ၂၂၀ လောက်ရှိသည့် သဲရှိစေရမည်။
- (၃) လက်အိတ်များသည် တဘက်လျှင် အလေးချိန် ၆ အောင်စ မှ ၈ အောင်စရှိစေရမည်။
- (၄) အလေးမကိရိယာတစ်ခု။
- (၅) Wrist-weights ခေါ် လက်ကောက်ဝတ်ကို ခဲပိုးသလို ပတ်ထားရမည့် ကိရိယာ။
- (၆) ကြိုးခုန်ရန် ကြိုးတချောင်း။
- (၇) မိမိကို မိမိတန်းလန်းဆွဲထားပြီး လက်မောင်း နှစ်ဘက် အားနှင့် မိမိ၏ ကိုယ်ကို မိမိဆွဲတင် လေ့ကျင့်ရန် တတန်း ဘား။
- (၈) ရရှိနိုင်မည်ဆိုလျှင် ရေကူးကန်၊ ခရီးဝေးဝေးသို့ လမ်း လျှောက်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အလေးမခြင်းနှင့် ရေကူးခြင်းတို့ သည် မိမိအားအင်ပြည့်ဝမှုနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအတွက် ဖြစ်ပေရာ ၎င်းတို့ကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောမထားရပေ။

ထိုင်းလက်ဝှေ့တွင် လိုက်နာရမည့် နည်းစနစ်များ

ထိုင်းလက်ဝှေ့ကို လေ့ကျင့်သူတိုင်းသည် အောက်ပါ သော့ချက် ငါးခုကို မမေ့အပ်ပေ။

- (၁) အင်အား၊ ၎င်းသည် အပြင်အားနှင့် “အတွင်း” အား နှစ်မျိုးစလုံးကို ဆိုလိုသည်။
- (၂) ဇွဲသတ္တိနှင့် အနာခံနိုင်စွမ်း။
- (၃) လျင်မြန်မှု။
- (၄) ကောင်းစွာ တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်နိုင်မှု။
- (၅) လက်ဝှေ့ထိုးသတ်နည်းများ။

အထက်ပါ သော့ချက်များအနက်မည်သည့် သော့ချက်ကိုမဆို ချန်လှပ် ထားသူသည် လက်ဝှေ့သမားကောင်း မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဥပမာ....ဤအချက်ကို စဉ်းစားကြည့်ကြစို့။

လျင်မြန်မှု (သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်နည်း၊ ဇွဲသတ္တိ အစရှိသည်တို့) မရှိသော လက်ဝှေ့သမားတယောက်သည် သူ မည်မျှ ခွန်အားဗလနှင့် ပြည့်စုံစေကာမူ ထိုအချက်အလက်များနှင့် ပြည့်စုံသူတစ်ဦးနှင့် ရင်ဆိုင်ရပါ လျှင် ထိုဗလကြီးသူ တပန်းရှုံးမည်သာ ဖြစ်၏။

လက်ဝှေ့သတ်ရာ၌ အနိုင်ရရှိမှုသည် ခွန်အားဗလအပေါ်၌မတည် ပေ။ထို့ကြောင့် လက်ဝှေ့အတတ် စတင်သင်ကြားသူသည် ဤသော့ ချက်များကို စွဲမြဲစွာ မှတ်သားကာ သူ့အဖို့အများဆုံး အကျိုးရှိစေရန် အလို့ငှာ ထိုအချက်များနှင့်ပြည့်စုံစေရန် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

သင့်တော်သော လက်နက်များ မရှိ။ ၎င်းတို့ကိုလည်း အသုံးမချ

ကယအားနှင့် သဘာဝလက်နက်များ

ထိုင်းလက်တွေ့တွင် ယှဉ်ပြိုင်ဘိုက်ခိုက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ထိုးစစ်ဆင်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ခံစစ်ဆင်ရာ၌လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို များစွာ အသုံးပြုရပေသည်။ ထိရောက်စွာလည်း အသုံးပြုရပေသည်။ လောက သဘာဝကြီးသည် လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို သဘာဝ လက်နက်တိုက်ကြီးသဖွယ် တည်ဆောက်ထားလျက်ရှိ၏။

၎င်းတို့မှာ....

- (၁) ဦးခေါင်း။
- (၂) ပါးစပ်။
- (၃) ပခုံး။
- (၄) တံတောင်။
- (၅) လက်မောင်း။
- (၆) လက်ဝါးစောင်း။
- (၇) လက်သီး။
- (၈) လက်ချောင်းကလေးများ။
- (၉) ဒူး။
- (၁၀) ခြေသလုံး။
- (၁၁) ခြေမဝမ်းဗိုက်ပိုင်း။
- (၁၂) ခြေဖနောင့်။
- (၁၃) တင်ပါးတို့ဖြစ်၏။

သင် လက်ဝှေ့ လေ့ကျင့်ရာတွင် ဤ အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုရမည်။ ဤသို့ အသုံးပြုရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင့်တိုက်ခိုက် နည်းများ၏ အရည်အသွေး ပိုတက်လာစေရန်အတွက် ဖြစ်၏။

ခြေထောက်နှင့် ကန်နည်းကဲ့သို့သောနည်းတွင် ကန်ရာ၌ တင် ပါးမှ အပြင်ဘက်သို့ အားစိုက်ကာ ကန်ရပေသည်။

ထို့ကြောင့် တင်ပါးကြက်သားအား ကောင်းအောင် မလေ့ ကျင့်ထားပဲ ခြေထောက်နှင့် ကန်ခြင်းသည် ကန်အားမရှိမည်သာဖြစ်၏။ ထို့အပြင် လက်ဝှေ့သမားသည် သက်လုံကောင်းမှုနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှု အတွက် အပြေးနှင့် လမ်းလျှောက် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

အားကစားသမား အနည်းငယ်တို့သည် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့် ခန်းနှင့် တာဝေးပြေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို မနှစ်ခြိုက်ကြသော်လည်း သင်၏ကိုယ်ကာယ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် အားအင်ပြည့်ဖြိုးမှုအတွက် အကောင်းဆုံး ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ ကုန်ကျစရိတ် မရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အခွင့်ကောင်း ယူအပ်ပေသည်။

အတွင်းအား

သတိပြုစေလိုပါသည်။ မည်သည့်စာအုပ်ကို ဖတ်ရှု လေ့လာ ခြင်းဖြင့် မည်သူ့မှ အတွင်းအားအစစ်အမှန်အကြောင်း နားလည်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော် အတွင်းအား အကြောင်းကို အကျယ်တဝင့် မရေးလိုပါ။ အတွင်းအား ရရှိရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ သည် ကျွန်ုပ်တို့နည်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အချိန်ကာလ တာရှည်စွာ လေ့ကျင့် ကြရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သူမျှသင်လို့ မရနိုင်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းအား အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တိုင်မှ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးရမည်။

ဇွဲသတ္တိ

ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ သင်သည် လျှပ်စစ်လက်သလို လျင်မြန်စေရမည်။ အနိုင်ရစေရန် အလို့ငှာ သင်၏လှုပ်ရှားမှုတိုင်းသည် သင့်ရန်သူ၏ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းထက် လျင်မြန်စေရမည်။

ဤ အတွေးအခေါ်သည် အမေရိကန်ပြည်မှ သေနတ်သမားများ ရန်သူကို အနိုင်ရစေရန် အလို့ငှာ မိမိ၏သေနတ်ကို ၎င်း၏လက်ထဲမှ လျင်မြန်စွာ ထုတ်ယူရမည်ဟူသော အတွေးအခေါ်နှင့် အလားတူပင် ဖြစ်၏။ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ လျင်မြန်မှုသည် လိုအပ်သော အရာတခု ဖြစ်၏။ အကြောင်းသော်ကား အနိုင်ရရှိသူသည် ပိုပြီးလျင်မြန်သူဖြစ်ခြင်းကြောင်းတည်း။ ဤအချက်ကို ကျွန်ုပ် ပိုမိုလေးနက်စွာ မရေးသားနိုင်ပေ။

သင်လက်တွေ့ထိုး လေ့ကျင့်တိုင်း သင်တိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်းများတွင် လျင်မြန်မှုသည် အဓိကဖြစ်စေရမည်။ နှေးကွေးစွာ တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် နည်းစနစ် မဟုတ်ပေ။ ၎င်းတို့သည် အသုံးမဝင်လှပေ။

တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်မှု

လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်မှုသည် ညီတိုင်းချင်းတတ်မြောက်နိုင်သည့်အရာ မဟုတ်ပေ။ ၎င်းကို တတ်မြောက်ရန် အချိန်ပေးဖို့ လိုပေသည်။ သို့သော် တတ်မြောက်လာသည့် အချက်သည် တတ်မြောက်ကျိုးနပ်ပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်အာမခံနိုင်သည်မှာ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ သင် လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်နိုင်သော စွမ်းရည်သည် သင်နေ့စဉ် မှန်မှန် လေ့ကျင့်မှုတိုက်ခိုက်ပုံ တိုက်ခိုက်နည်း မှန်ကန်မှုနှင့် **Timing** ခေါ်အချိန်ကိတ်စာ တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်နည်း မှန်ကန်မအပေါ် တည်ပေသည်။

ထိုင်းလက်တွေ့ အတတ်

ထိုင်းလက်တွေ့တွင် ပါဝင်သည့်အချက်များမှာ ရှေးက ထိုင်းလက်တွေ့ သမားကြီးများ တီထွင်ခဲ့သော လက်တွေ့ သတ်နည်းအားလုံးနှင့် သတ်ပုံသတ်နည်းမျိုးစုံတို့ကို ကျွမ်းကျင်အောင်လေ့ကျင့်မှုဖြစ်၏။ တိုက်ခိုက်ချက်ကို လွတ်ကင်းအောင် ဘေးသို့ တိမ်းရှောင်နည်း။ ငှဲရှောင်နည်းတို့သည်လည်း အရေးပါသော နည်းများအဖြစ် ယူဆခြင်းခံရ၏။

ထိုင်းလက်တွေ့သည် အကျိုး သက်ရောက်မှုများစွာ ရရှိရေးအတွက် အနည်းငယ်လှုပ်ရှားမှုအပေါ် အလေးအနက်ထား၏။

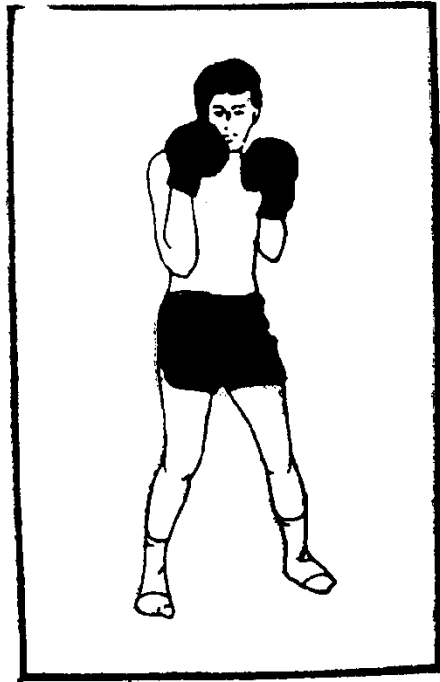
ထိုင်းလက်တွေ့တွင် ရှေးရိုးအစဉ်အလာအရ လက်တွေ့ မထိုးခင် သက်ဆိုင်ရာများသို့ တီးမှုတ်သံအလိုက် ကန်တော့ပန်းဆင်ခြင်း မပါပဲနှင့် ထိုင်းလက်တွေ့ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထိုင်းလက်တွေ့ အတတ်နှင့် ထိုင်းလက်တွေ့ သမား တို့သည် ၎င်း တို့ကို တွေ့မြင်ဖူး သော နိုင်ငံခြားသားတို့၏ လေးစားမှုကို ခံယူကြရ၏။ ထိုနိုင်ငံခြားသားတွေသည် ထိုင်းလက်တွေ့ သမားတို့၏ ပြင်းထန်စွာလေ့ကျင့်မှု အလွန်ဇဲသတ္တိရှိမှုနှင့် တိုင်းတပါးမှ လာရောက် ယှဉ်ပြိုင်သူတွေကို အလဲထိုးနိုင်မှုများအပေါ် သက်သေခံနိုင်ကြပေသည်။



“ခြေရွှေနည်း”



၁



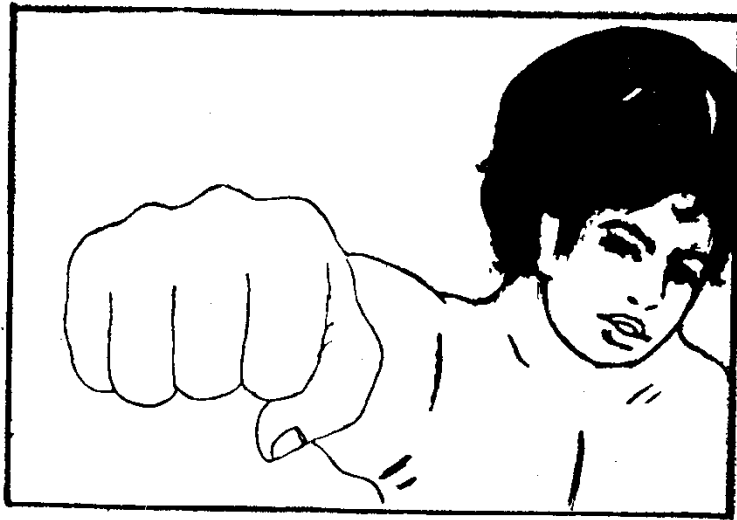
၂

ထိုင်းလက်ဝှေ့ကို လေ့ကျင့်သူသည် ခုခံကာကွယ် ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက် နည်းများမတတ်ခင် ခြေရွှေပုံရွှေနည်းကိုအလျင်သင်ကြားရသည်။ သူသည် ခြေရွှေနည်းများကျွမ်းကျင်လာသောအခါသူ၏လက်မောင်းနှစ်ဘက်ကိုအသုံး မပြုပဲ ရန်သူ၏တိုက်ခိုက်ချက်ကို လွှတ်အောင် ခေါင်းငုံ့ရှောင်၊ ဘေးတိမ်း ရှောင် နေရာရွှေ့ပြောင်းရှောင်နိုင်လေသည်။

ထိုင်းလက်ဝှေ့သမားတို့၏ ရပ်နည်းရပ်ဟန်သည် အနောက်တိုင်း လက် ဝှေ့သမားတို့၏ရပ်နည်းရပ်ဟန်နှင့် ဆင်တူ၏။ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်သူတယောက် သည် အစဉ်မပြတ်ပြောင်းရွှေ့နေခြင်းဖြင့် သူ၏ ရန်သူထက် တပန်းသာစေ နိုင်၏။ တနေရာတည်း၌ ရပ်နေသူသည် တိုက်ခိုက်ချက် အထိခံရလွယ်၏။ နေ ရာရွှေ့ရှားနေသူတယောက်ကို တိုက်ခိုက်ရန်မှာ မလွယ်လှပေ။ အစဉ် မပြတ် လျင်မြန်ဖျတ်လတ်ရန် အထူးလိုအပ်လှ၏။

မိမိကိုယ်ကို ရန်သူ၏တိုက်ခိုက်ချက်ကို ကာကွယ်ရန် အလို့ငှာ သင်၏ လက်နှစ်ဘက်ကို မြှောက်ပြီး သင်၏မျက်နှာနှင့် ရင်ဘတ်ကို ကာထားဖို့ လို သည်။ သင့်ဟန်ချက်ကောင်းစေရန်အလို့ငှာ ပုံ(၁)အတိုင်း ညှာခြေ ရှေ့ ထုတ်ခင်းထားရန် သို့မဟုတ် ပုံ (၂) အတိုင်း ဘယ်ခြေရွှေ့ထုတ် ခင်းထား

လက်သီးထိုးလေ့ကျင့်ခန်းများ



၃

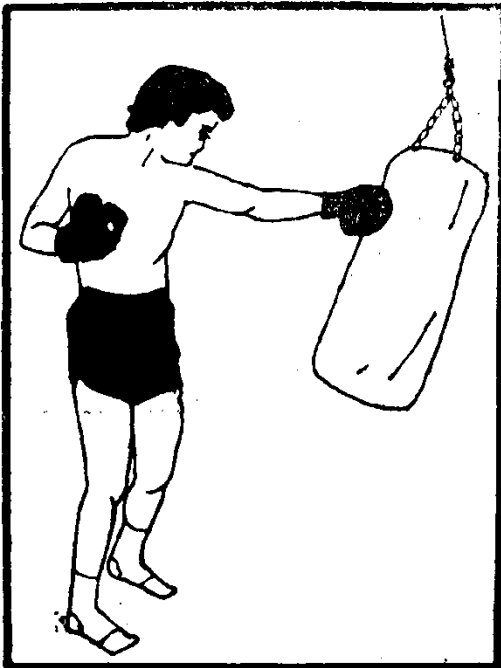
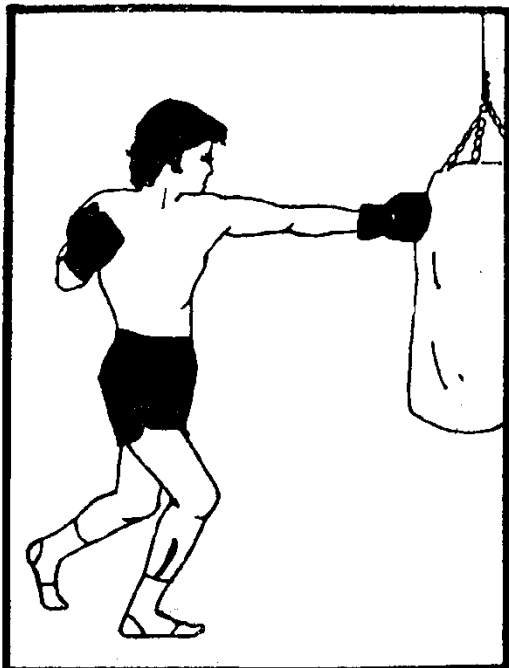
သင်၏ရန်သူကို လက်သီးနှင့်ထိုးရာတွင် ပုံ(၃)အတိုင်း လက်သီးထိပ်ရှိ လက်ကောက်ကြိုးနှစ်ခုနှင့် ထိအောင်ထိုးရမည်။

လက်သီးဖြောင့်ထိုးနည်း။ ။ ဤနည်းသည် ပြိုင်ဘက်ကို ဝှဲသိမ်း ထိုးနည်းဖြစ်သည်ဟုယူဆခြင်းခံရသည်။ ဤနည်းကို လေကျင့်ရာ၌ သဲအိတ်ကို သင်၏တကိုယ်လုံးအား၊ ခြေထောက်များရှိ ကြွက်သားအား၊ လှမ်းတက်ထိုးသည့်အား သုံးမျိုးပေါင်းပြီး ထိုးရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၄) အတိုင်း အသင့်အနေအထားမှ ရှေ့ခြေတလှမ်းတက်လိုက်ပါ။ သဲအိတ်တည့်တည့်ကို တကိုယ်လုံး အားနှင့် ဖိထိုးပါ။

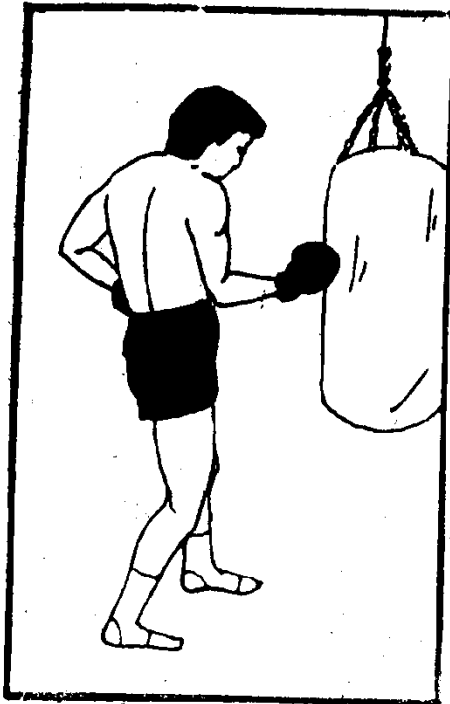
ပခုံးအားနှင့်အဖြောင့်ထိုးနည်း။ ။ ဤနည်းကိုထိုးရာတွင်ပခုံးလိုက်၍ ထိုးခြင်းဖြင့် ထိချက်ပြင်းထန်စေသည်။ ဤသို့ထိုးရာ၌ သင်၏ပခုံးကြွက်သား၊ ဝမ်းမိုက်ကြွက်သား၊ နောက်ကျောကြွက်သားများ တပြိုင်တည်း လှုပ်ရှားရန် လိုပေသည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၅) အတိုင်း ခြေစုံခွဲရပ်လိုက်ပါ။ သဲအိတ်ကို လက်သီးဖြောင့်နှင့် ပခုံးလိုက်ပြီး ပြင်းထန်စွာပစ်ထိုးလိုက်ပါ။

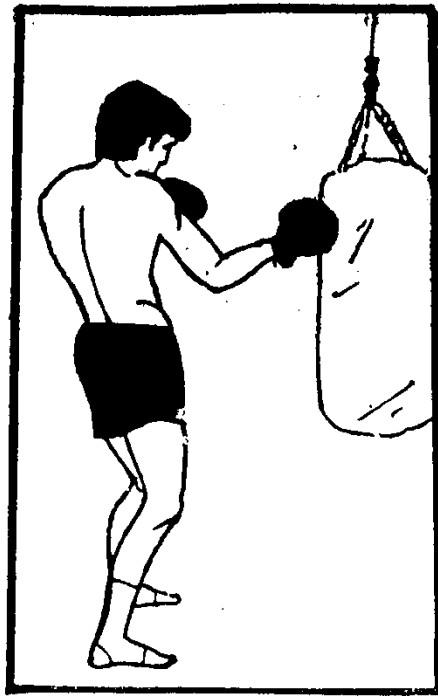


ပိုက်လက်သီးထိုးနည်း။ ။ ဤနည်းသည် လက်မောင်းကို ရှေ့တအား မဆန့်ရ။ တံတောင် ကွေးထားရမည်။ ထိုးနည်းနှစ်မျိုးရှိသည်။ ကိုယ်အထက် ပိုင်းနှင့် ကိုယ်အောက်ပိုင်းကို ထိုးနည်းတို့ဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၆) အတိုင်း သဲအိတ်အနီးသို့ ခြေရှေ့ တလှမ်း တက်ပါ။ သင်၏ဘယ်လက်မောင်းကို သင်၏ကိုယ်အနီး၌ ကပ်ထားရမည်။ သင်၏ညှာလက်မောင်းကိုရှေ့သို့အနည်းငယ်ထုတ်၍တံတောင်ကို (၄၅) ဒီဂရီ ကွေးထားရမည်။ သင်၏ခါးကိုလှည့်ပြီး သဲအိတ်ကို ညှာလက်သီးနှင့် ထိုး လိုက်ပါ။ ထို့နောက် မယ်ပိုက်လက်သီး ဆက်တိုက်ထိုး၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။



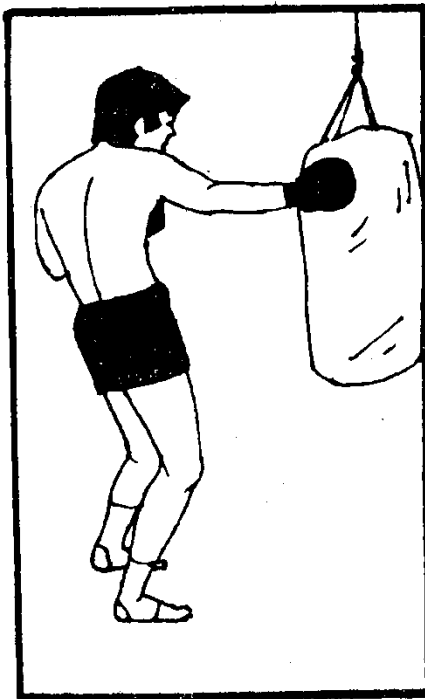
၆



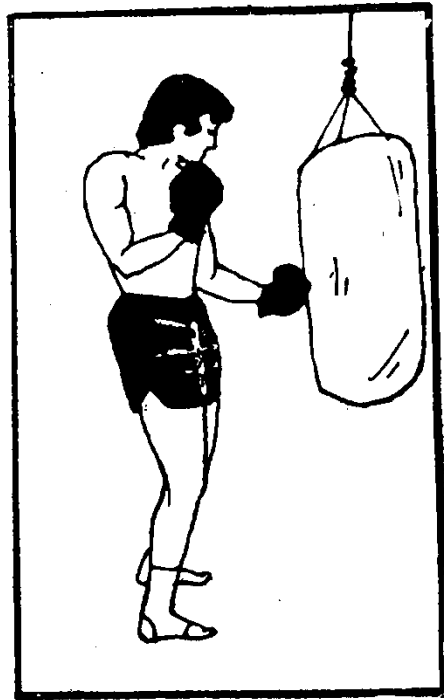
၇

ပုံ (၇) အတိုင်း ရန်သူ၏ ပါးစောင်ရိုးကို ပိုက်လက်သီးနှင့် အထိုးလေ့ကျင့် ရန်မှလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် သဲအိတ်နှင့် လေ့ ကျင့်ရာ၌ ပိုမြင့်သောနေရာကို ချိန်ရွယ်ထိုးရမည်။

လွှဲထိုးနည်း။ ။ ဤလက်သီးထိုးချက် အရှိန်သည် ကျောက်ခဲ တံလုံးကို ကြိုးသေးသေးတချောင်းနှင့် ချည်နှောင်ပြီးဝှေ့ယမ်းသည့်အရှိန်နှင့် အလား တူပင်ဖြစ်၏။ ဤလက်သီးထိုးချက်သည် ဆင်ကိုပင်အလဲထိုးနိုင်သော လက် သီးထိုးချက်ဖြစ်သည်ဟု လူအများကသိကြ၏။



၈



၉

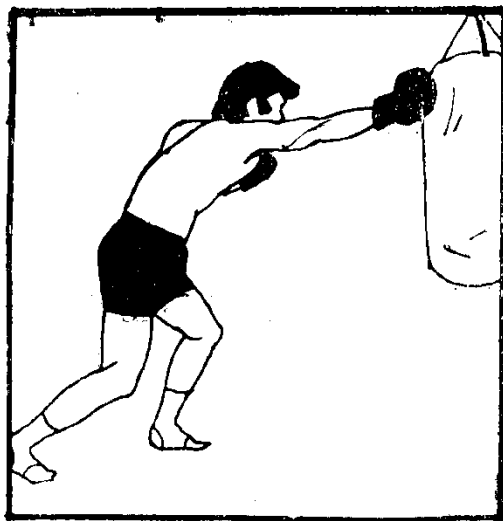
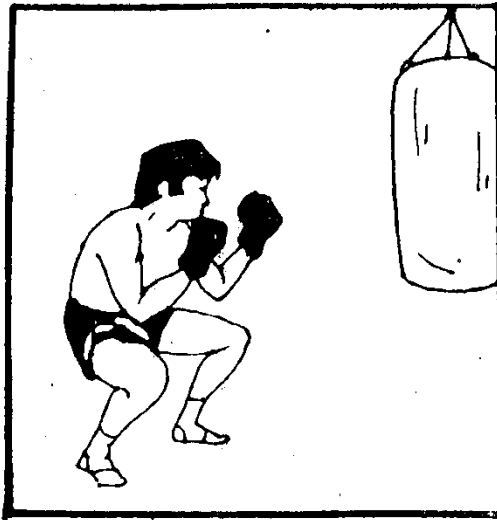
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၈) အတိုင်း သဲအိတ်ရှေ့၌ရပ်ပြီး ကိုယ်ကို လက် ယာရစ်၊ ထို့နောက် လက်ဝဲရစ်လှည့်ကာ သဲအိတ်ကို သင်၏လက်သီးနှစ်လုံး နှင့် တအားလွှဲထိုးရမည်။

ပင့်လက်သီးထိုးနည်း။ ။ ပင့်လက်သီးနှင့် ဝိုက်လက်သီး ခြားနားချက် မှာ ဝိုက်လက်သီးသည် တင်ပါးအရှိန်နှင့် ထိုးရခြင်းဖြစ်၏။ ပင့်လက်သီး၏ အားမှာ ပခုံးနှစ်ဘက်မှထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၉) အတိုင်း သဲအိတ်ရှေ့၌ ရပ်ကာ ခူးညွှတ်ထား ပါ။ သင့်ကိုယ်လည်း ရှေ့သို့အနည်းငယ်ရောက်နေစေရမည်။ ပခုံးအားကို ယူ၍ ဗယ်ညွှာလက်သီးများ အပေါ်သို့ပင့်ထိုးပါ။

ရှေ့ခုန်ထိုးနည်း။ ။ ဤလက်သီးထိုးနည်း၏ အရှိန်အားသည် ရှေ့သို့ ခုန်တက်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ထိုင်နေရာမှ ရန်သူကို တိုက်ခိုက်ရာတွင် အလွန် အသုံးဝင်ပေသည်။

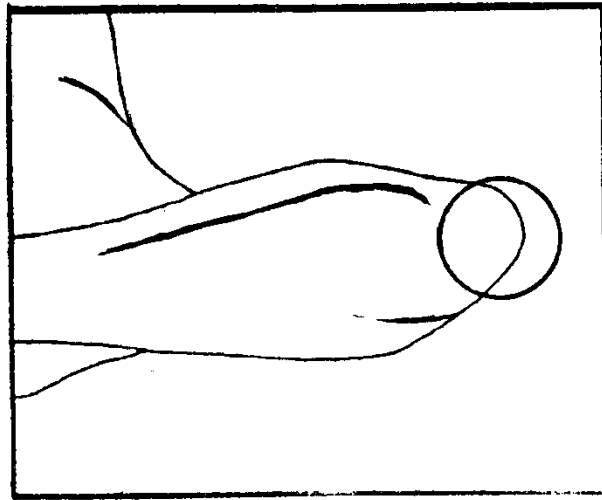
၁၀



၁၁

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၀) အတိုင်း အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေရာမှ ထိုင်ချလိုက်ပါ။ သင်သည် ကိုက်ငါးဆယ်အပြေးစတင်ရာတွင် ခြေနှစ်ဖက်အားနှင့် သင့်ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ တွန်းထုတ်သကဲ့သို့ ပုံ (၁၁) အတိုင်း သဲထိတ်ထိတ်လက်လီးဖြင့် အားကုန်ထုတ်လိုက်ပါ။

တံတောင်တိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

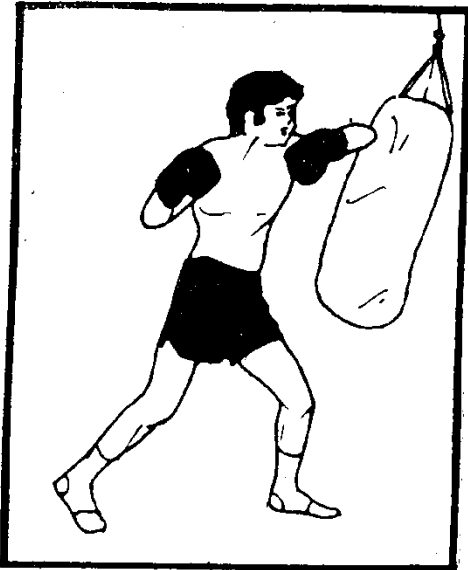


၁၂

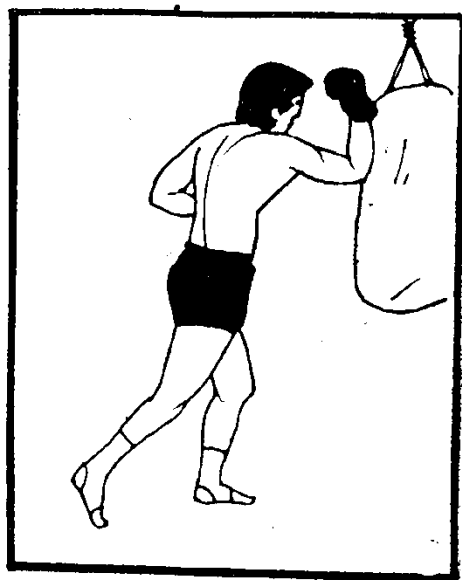
တံတောင်သည် အားကြီးသော လက်နက်တခု ဖြစ်ပြီး တိုက်ခိုက်ရာ၌ အလွန်ထိရောက်ပေသည်။ အသုံးပြုနည်း လေးမျိုးရှိသည်။ (၁) တံတောင် တိုက်နည်း။ (၂) ရှေ့တည့်တည့်သို့ တွန်းထိုးနည်း။ (၃) တံတောင်ပင့် တိုက်နည်း။ (၄) တံတောင်ထောင်းနည်းတို့ ဖြစ်သည်။

တံတောင်ဘေးတိုက်ရိုက်နည်း။ ။ ၎င်းသည် တံတောင်နှင့် တိုက်ခိုက်နည်းများအနက် အခြေခံအကျဆုံးသော နည်းဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အားသည် ပုခုံးကို ရှေ့သို့ လွှဲလိုက်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ တံတောင်သွားလမ်းကြောင်းသည် မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်နေရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၃) အတိုင်း သဲအိတ်ရှေ့၌ ရပ်ပြီး ဘယ်ခြေတက်၍ ဘယ်တံတောင်ဖြင့် အရှိက်လေ့ကျင့်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ညာတံတောင်ကိုလည်း ရှက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



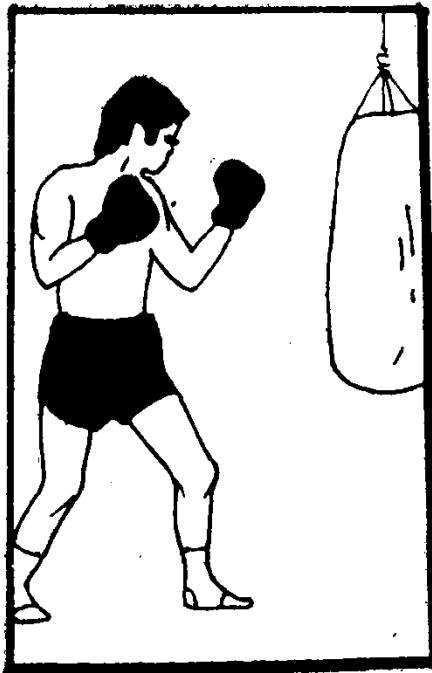
၁၃



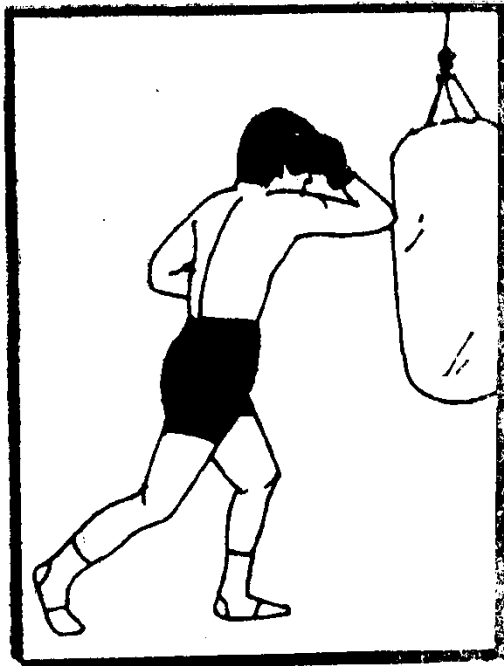
၁၄

တံတောင်ရှေ့တည့်တည့် တွန်းထိုးနည်း။ ။ ဤနည်းသည် လက်သီးနှင့် ရှေ့ခိုက်ထိုးသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ ခြားနားချက်မှာ လက်သီးအစား တံတောင်သုံးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၄) အတိုင်း သဲအိတ်ကို တံတောင်နှင့် တွန်းထိုးပါ။ သင့်လက်မောင်း ဗွီ ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်အောင် တင်းတင်း ကွေးထားရမည်။ သင့်တံတောင်ထိုးချက်ကို ပုခုံးအားနှင့် တွန်းပို့ပေးရမည်။



၁၅

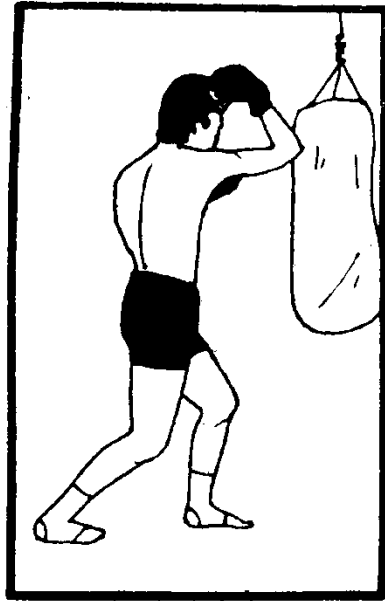


၁၆

တံတောင်ပင့်တိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် တံတောင်နှစ်ဘက် ရှေ့ထုတ်ကာ ထားရာမှ ရုတ်တရက်ထွက်ပေါ်လာသော နည်းဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၅) အတိုင်း ဘယ်ခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်အနေအထားရပ်နေပါ။ ရုတ်တရက် ညာခြေဖျားထောက်ပြီး ပုံ (၁၆) အတိုင်းညာတံတောင် ပင့်တိုက်လိုက်ပါ။ ခါး၊ လက်မောင်း၊ ပခုံးအားများကို တပြိုင်တည်း အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ မေးနှင့် ရင်ဘတ်တို့ကို တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

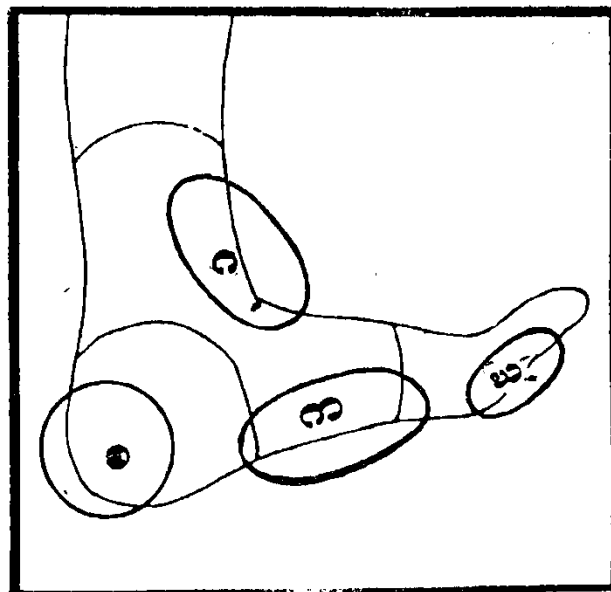
တံတောင်နှင့် ထောင်းနည်း။ ။ ဤနည်း၏ အရှိန်အားသည် မြောက်
ထားသော တံတောင်ကို အောက်သို့ ဆောင့်ထောင်းချလိုက်ခြင်းမှ ထွက်
ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အလွန်အန္တရာယ်များသည်ဟု အများစုက ထင်မှတ်
ကြသည်။



၁၇

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ(၁၇) အတိုင်း တံတောင်ကို ကွေးထားလျက်
အထက်သို့ မြှောက်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် တံတောင် အောက်သို့ ထောင်းချ
လိုက်ပါ။ သင့်လက်မောင်းကို ခွံပုံသဏ္ဍာန် တင်းတင်း ကွေးထားရမည်။

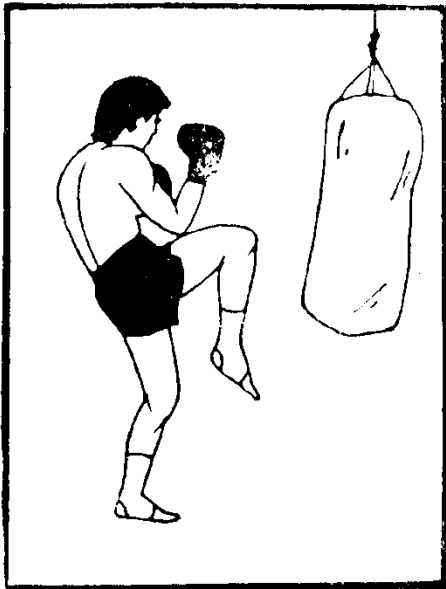
ခြေကန်လေ့ ကျင့်ခန်းများ



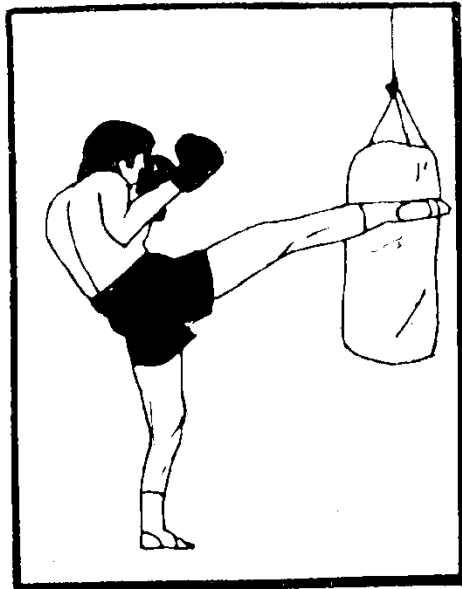
၁၈

ပုံ(၁၈)အတိုင်း ကန်ရမည်။ ခြေအစိတ်အပိုင်းများမှာ (က)ခြေစောင်း၊ (ခ)ခြေဖနောင့်၊ (ဂ) ခြေဖမိုး၊ (ဃ) ခြေမဝမ်းမိုက်ပိုင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ခြေဝိုက်ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် ထိုင်းလက်ဝှေ့၏ အခြေခံအကျဆုံးသောကန်နည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ထိုင်းလက်ဝှေ့ပညာ၌ အလွန်အရေးပါသော တိုက်ခိုက်နည်းလည်းဖြစ်၏။ ထိုင်းလက်ဝှေ့အတတ်တွင် ဤနည်းကို အသုံးအများဆုံးဖြစ်သည်။ ဤကန်နည်း၏အရှိန်အားသည် တင်ပိုးလှုပ်ရှားမှုမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။



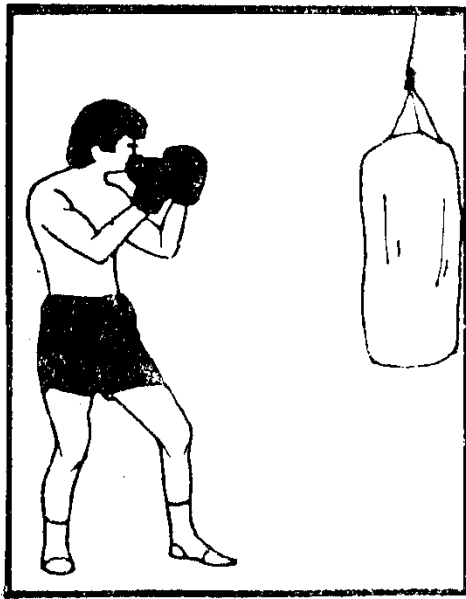
၁၉



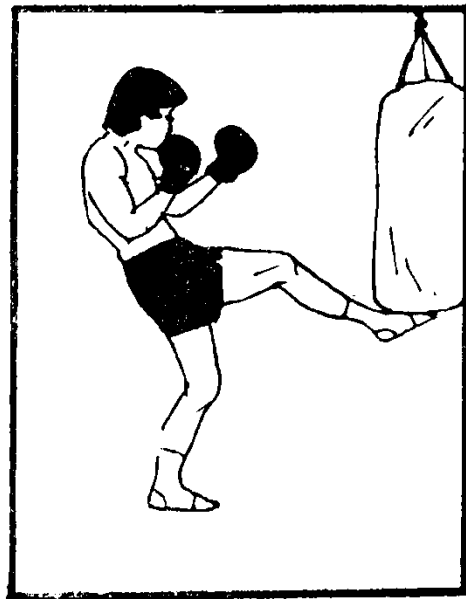
၂၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။ အသင့်ပြင် အနေအထားရပ်နေရာမှ ဗယ်ခြေကို ဗယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်ရွှေ့လိုက်ပါ။ ။ ပုံ (၁၉) အတိုင်း သင့်ညာဒူးကို ရင်ဘတ်အထက်ပိုင်းနှင့် တည့်တည့်ရှိသည့် နေရာသို့ မြှောက်လိုက်ပါ။ တင်ပိုးနှစ်ဘက်ကို အလိုက်သင့်လှည့်ကာ ပုံ (၂၀) အတိုင်း သဲအိတ်ဘေးကို ညာခြေထောက်နှင့် ဝိုက်ကန်ပါ။ ကန်အားပြင်းထန်စေရန် အောက်ခြေထောက်ကို ခြေဖျားထောက်ပြီး အလိုက်သင့်လှည့်ပေးနိုင်လေသည်။ သင့်ခြေဖမ်းနှင့် ရန်သူ၏လည်ပင်းကို ထိအောင် ကန်ရမည်ဖြစ်သည်။

ခြေအတည်ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် အလွန် အခြေခံ ကျကာ အလွယ်ကူဆုံးနှင့် အသုံးဝင်ဆုံးသော ကန်နည်း ဖြစ်သည်။ ကန်ချက်၏ အရှန်အားသည် ပြေပြင်မှအပပေါ်သို့ တည့်မတ်စွာထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။



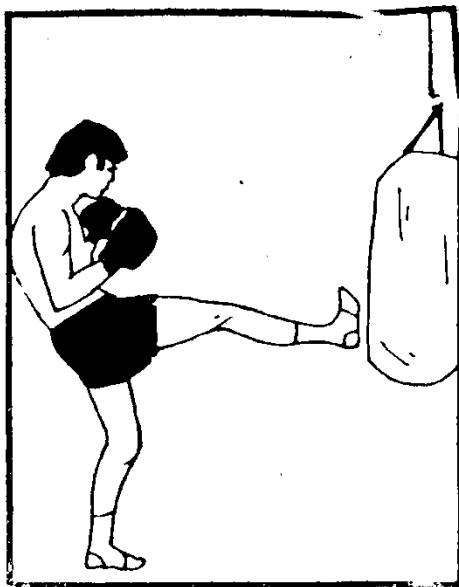
၂၀



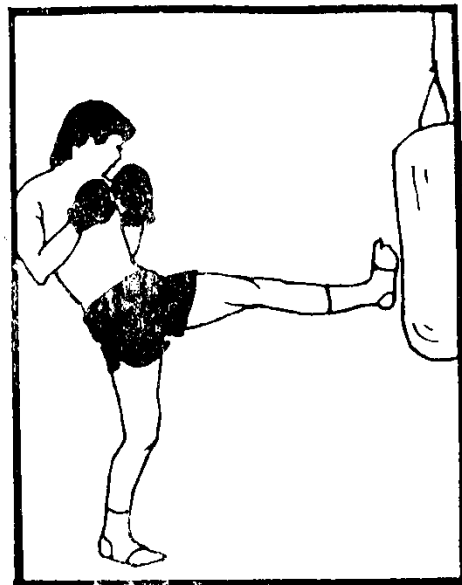
၂၂

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၂၀) အတိုင်း ဗယ်ခြေရှေ့ခင်းပြီးအသင့်ပြင် အနေအထားနှင့်ရပ်နေပါ။ ထို့နောက် ပုံ (၂၂) အတိုင်း သဲအိတ်ဖင်ပိုင်းကို ညာခြေဖျားနှင့် ကန်လိုက်ပါ။ ဤကန်နည်း၌ ခြေဖမိုးအဓိကဖြစ်သည်။

ရှေ့တည့်တည့်သို့ ခြေဖဝါးနှင့် ကန်နည်း။ ။ ဤကန်နည်းသည် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ အများဆုံးအသုံးဝင်သည်။ ရန်သူဟန်ချက် ပျက်စေရန်၊ သို့မဟုတ် နောက်လန်သွားစေရန် ကန်နည်းဖြစ်သည်။



၂၃



၂၄

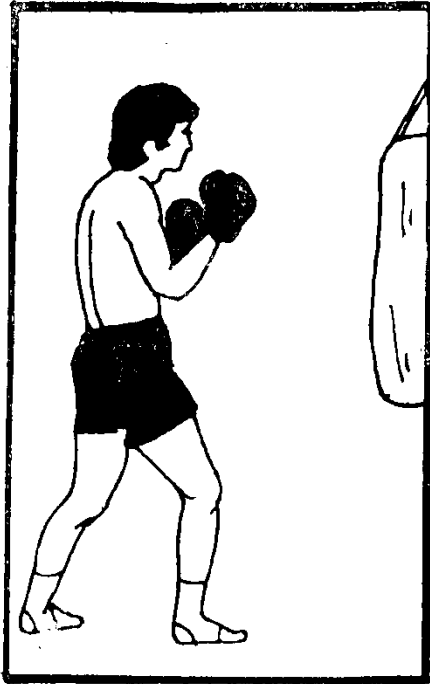
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၂၃) အတိုင်း အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေရာမှ ညှာခြေကိုခါးနှင့် တပြေးတည်း၍ အောင်မြောက်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရန်သူ၏ ကိုယ်အလယ်ပိုင်းကို သင့်ခြေဖဝါးနှင့် ဆောင့်ကန်သကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ပါ။ ရင်ဘတ်အထက်သို့ မကန်နှင့် သင့်ဟန်ချက်ပျက်သွားတတ်သည်။

ခြေဖနောင့် အမြောင့် ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် အထက်နည်းကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။ ခြေဖဝါးနှင့် ခြေဖနောင့်သာ ကွာခြား၏။ ခြေဖနောင့်နှင့် ဆောင့်ကန်ခြင်းသည် ပို၍ အထိနာစေ၏။

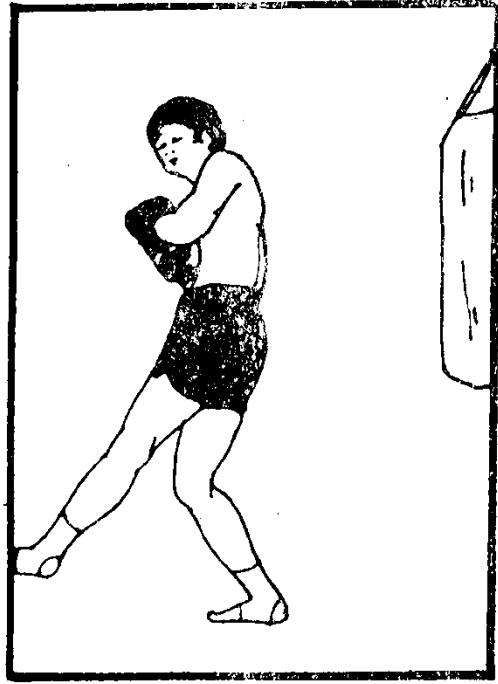
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ညှာခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေရာမှ ပုံ (၂၄) အတိုင်း ဗယ်ခြေမြောက်၍ ဖနောင့်နှင့် ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။

နောက်ပြန်ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် နောက်မှ ဝင်ရောက် တိုက်
ခိုက်သောရန်သူကို ခုခံရာ၌ အသုံးဝင်၏။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၂၅) အတိုင်း ညှာခြေချော့ခင်းပြီး အသင့်
ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။

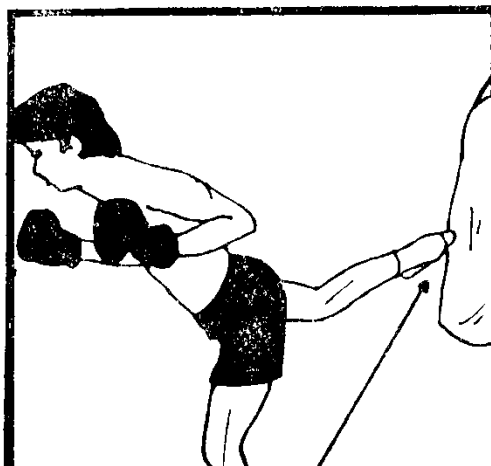


၂၅



၂၆

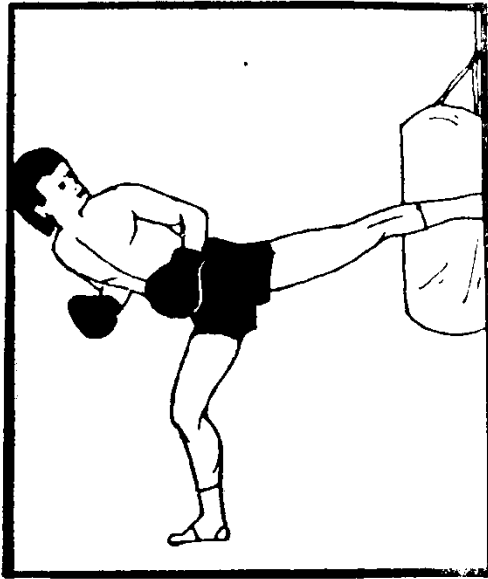
ပုံ (၂၆) အတိုင်း သဲအိတ်ကို ကျောပေးရပ်လိုက်ပါ။
ထို့နောက် ပုံ (၂၇) အတိုင်း ညှာ သို့မဟုတ် ဗယ်ဖဝါး ကန့်လန့်
ထား၍ သဲအိတ်ကို တအားဆောင်ကန်လိုက်ပါ။



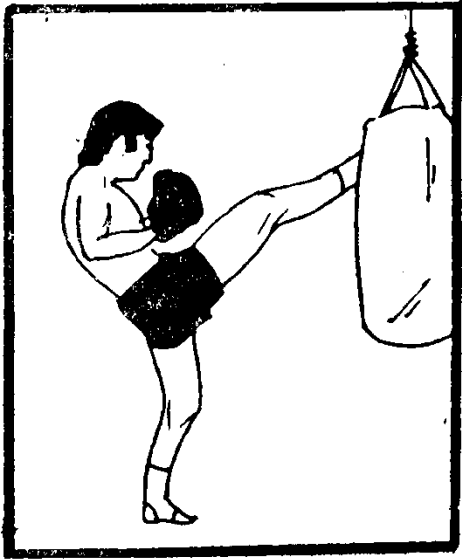
၂၇

ဖနောင့်နှင့် နောက်ပြန် လှဲကန်နည်း။ ။ ဤနည်း၏ အရှိန်အား သည် မိမိ၏ကိုယ်ကိုလှည့်လိုက်ခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ညှာခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်ပြင် အနေအထားနှင့် ရပ်နေရာမှ ပုံ (၂၀) အတိုင်း ကိုယ်ကိုယ်ဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပါ။ ဤလှည့် လိုက်သောအရှိန်အားနှင့်ပင် ဗယ်ခြေဖနောင့်ကို နောက်ပြန်လှဲပြီးကန်လိုက် ရမည်။ တချိန်တည်းကန်မည့်နေရာကို လှည့်ကြည့်လိုက်ပါ။



၂၀

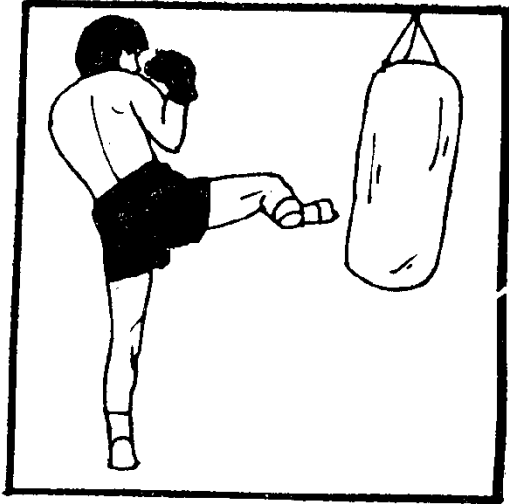


၂၉

မောင်းတံပုံစံကန်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် ရန်သူ၏ခေါင်းကို လက် ပြန်ရိုက်နည်းနှင့် ဆင်တူသည်။

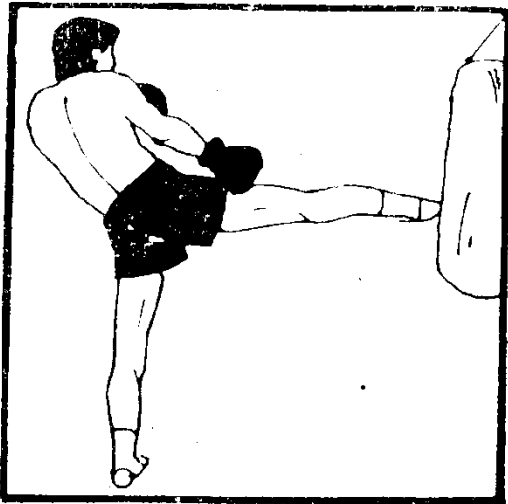
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ဗယ်ခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။ ပုံ (၂၉) အတိုင်း ညှာခြေကိုယ်ဘက်သို့ လှဲပြီး မြှောက်လိုက် ပါ။ ဤလှဲရှိန်နှင့်ပင် ညှာခြေပြန် ကန်လိုက်ပါ။ ကန်အားပိုပြင်းစေရန် ကန် စဉ် ခါးကိုတည့်လိုက်ပါ။

ဘေးတိုက်ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် ကရာတေးသမားတို့ ကန်
နည်းနှင့် ဆင်တူ၏။ ခြားနားချက်မှာ ကရာတေးက ခြေစောင်းနှင့် ထိ
အောင်ကန်ပြီး ထိုင်းလက်ရွှေ့သမားတို့က ခြေဖဝါး (သို့မဟုတ်) ခြေ
ဖနောင့်နှင့် ထိအောင် ကန်ခြင်းဖြစ်သည်။

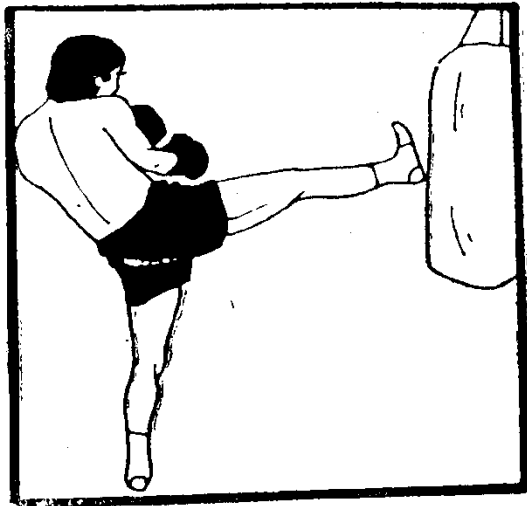


၃၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ဗယ်ခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်
ရပ်နေပါ။ ပုံ(၃၀) အတိုင်း ညှာခြေကို ခါးနှင့် တပြေးတည်း ရှိအောင်
အထက်သို့မြှောက်ယူသောပါ။ ပုံ(၃၁) အတိုင်း ညှာခြေဖဝါးကို ကန့်လန့်
ထား၍ ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။



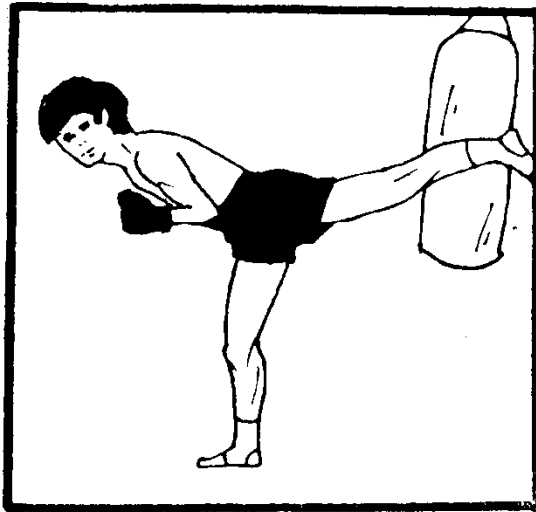
ခြေဖနောင့်ကြီးကန်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် ရန်သူ ဆက်လက်
မတိုက်ခိုက်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ သူ၏ရင်ဘတ်ကို ဖနောင့်ကြီးဖြင့် ဆောင့်ကန်
ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းကို အသုံးပြုရာတွင် ရန်သူ သင်နှင့်သိပ်နီးနေလျှင်မသုံး
ရပေ။ သင့်ဟန်ချက်ပျက်သွားစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။



၃၂

အန်ကြားချက်။ ။ ဗယ်ခြေရှေ့ခင်း၍ အသင့်ပြင် အနေအထားနှင့်
ရပ်နေရာမှ ပုံ (၃၂) အတိုင်း ကိုယ်အနည်းငယ်စောင်း၍ ဖနောင့်ကြီးဖြင့်
သဲအိတ်ကို ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။

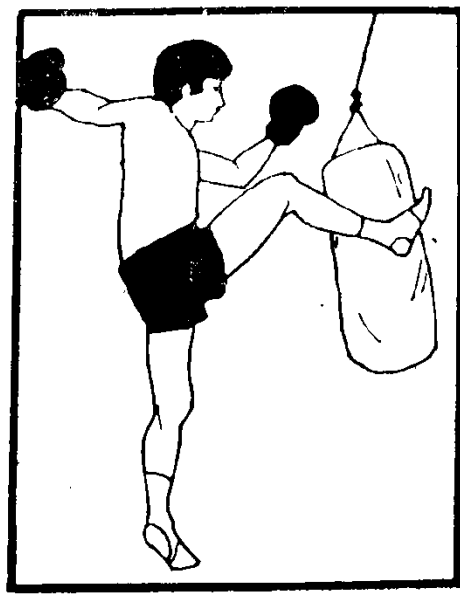
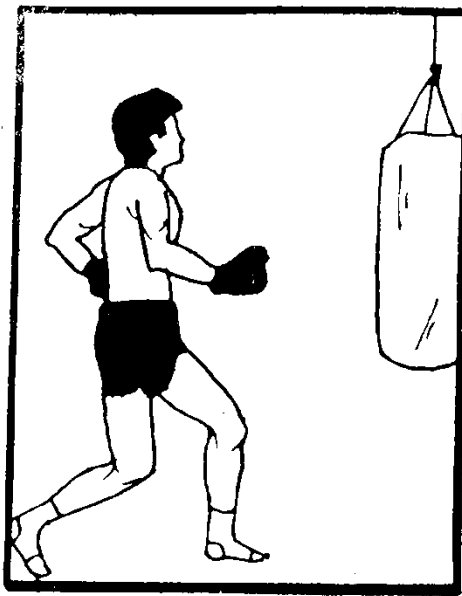
မိကျောင်းအပြီးရိုက်ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် မိကျောင်းအပြီး ရိုက်နည်းမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အပြီးသည် ၎င်း၏သွားကဲ့သို့ပင် အပြင်းထန်ဆုံး၊ အရက်စက်ဆုံးလက်နက်ဖြစ်သည်။



၃၃

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ဗယ်ခြေရှေ့ခင်းပြီး အသင့်ပြင်အနေအထားရပ် နေရာမှ ပုံ (၃၃) အတိုင်း ဗယ်ခြေကို ဗဟိုပြုပြီး ဗယ်ဘက် လှည့်လိုက်ပါ။ တချိန်တည်းညှာခြေကိုအထက်သို့ မြှောက်လိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်ကို အစွမ်းကုန် လှည့်လိုက်သောအခါ ခြေထောက်သည် အောက်သို့တရှိန်ထိုး ကျလာမည်။ ခြေအား၊ ကိုယ်အလေးချိန်အား၊ အရှိန်အားပေါင်း၍ ရိုက်ချလိုက်ပါ။

ခုန်ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် ရန်သူဟန်ချက်ပျက်နေခိုက် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အလစ်ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်ရန်လည်း ဖြစ်သည်။ ဤကန်နည်း၌ ကန်သည့်အရှိန်နှင့် အားသည် ရန်သူရှိရာသို့ လွှားခုန်ဝင်ပြီး ကန်ခြင်းမှထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

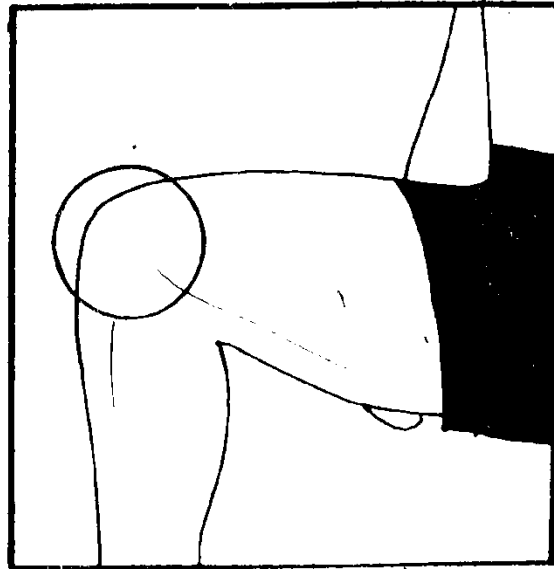


၃၄

၃၅

ညွှန်ကြားချက်။ ။ အသင့်ပြင် အ နေ အထားနှင့် ရပ်နေရာမှ ပုံ (၃၄) အတိုင်းပြေး၍ အရှိန်ယူလိုက်ပါ။ ထို့နောက်လေထဲသို့ ခုန်လိုက်ပါ။ မယ်ခြေလေထဲမြောက်နေရာမှအကျတွင် ပုံ (၃၅) အတိုင်း ညှာခြေဖြင့် ကန်လိုက်ပါ။

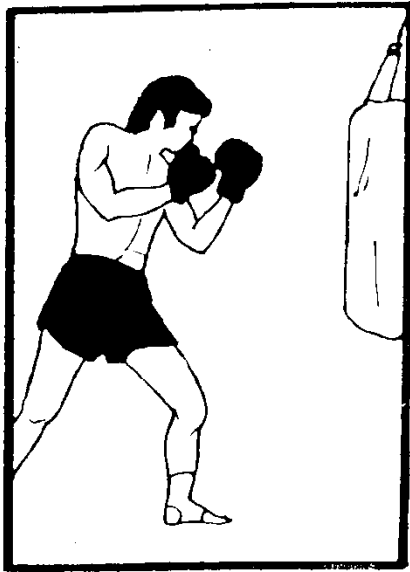
ဒူးတိုက်လေ့ ကျင့်ခန်းများ



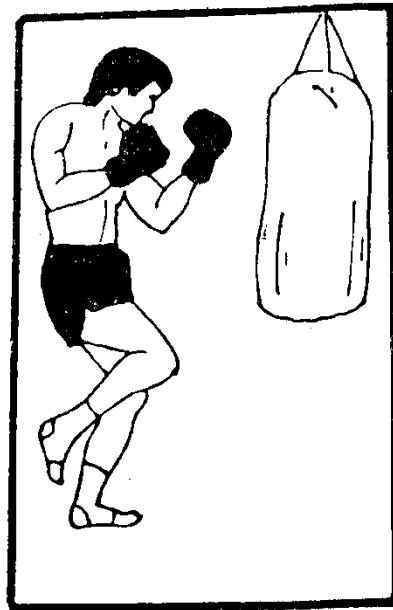
၃၆

ပုံ (၃၆) တွင် ဝိုင်းပြထားသည့်နေရာနှင့်ထိအောင် တိုက်ရမည်။
ဒူးကိုမြင့်မြင့်မြောက်၍ ဗိုလုံးသဏ္ဍာန်ဖြစ်အောင် ကွေးထားရမည်။

တည့်ခူးတိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် ခူးတိုက်နည်းထဲတွင် အခြေခံ ကျသော နည်းတခုဖြစ်သည်။ အရှိန်အားသည် အထက်သို့တည့်တည့်ထောင် တက်လာသည့်ခူးမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

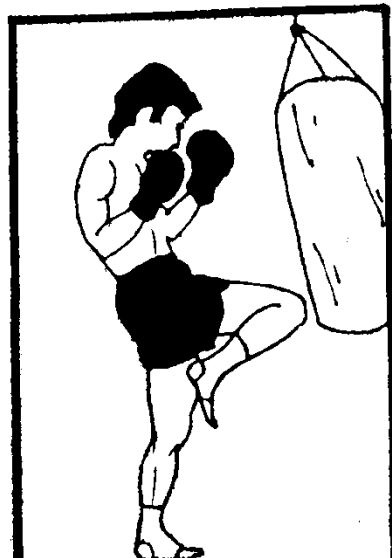


၃၇



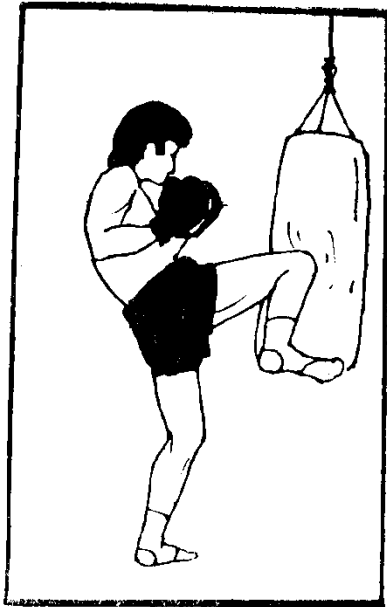
၃၈

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၃၇) အတိုင်း ဗယ်ခြေရှေ့ခင်း ရပ်လိုက်ပါ။ တာတိုပြိုင်ရန် အသင့်ပြင်ဘိအလား ခါး ရှေ့သို့အနည်းငယ်ကုန်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပုံ (၃၈) အတိုင်း ညှာခူးကို မြှောက်တင်လိုက်ပါ။ ပုံ (၃၉) အတိုင်းအတိုင်း သဲအိတ်ကိုခူးနှင့် ပစ်တိုက်လိုက်ပါ။

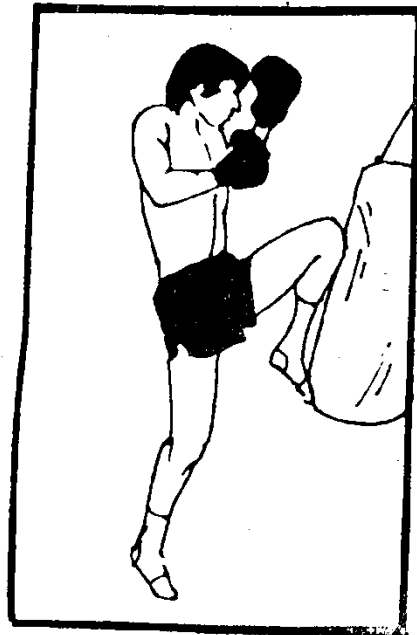


၃၉

ဝိုက်ဇူးတိုက်နည်း။ ။ ဤနည်း၏အရှိန်နှင့် အားသည် ဇူးအထက် မြောက်ပြီး တင်ပါးနှစ်ဘက်ကို ဆတ်ကနဲလှည့်လိုက်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။



၄၀



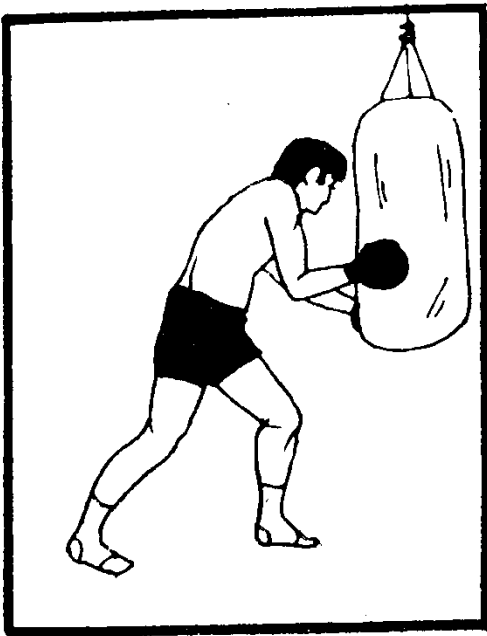
၄၁

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ဗယ်ခြေရှေ့ထားပြီး အသင့်ပြင် အနေအထား နှင့် ရပ်နေပါ။ ပုံ(၄၀) အတိုင်း ဗယ်ခြေနှင့်အတူ တင်ပါးနှစ်ခုကို လှည့်၍ ညှာဇူးမြောက်ကာ ခါးလှည့် ဝိုက်ဇူးတိုက်လိုက်ပါ။

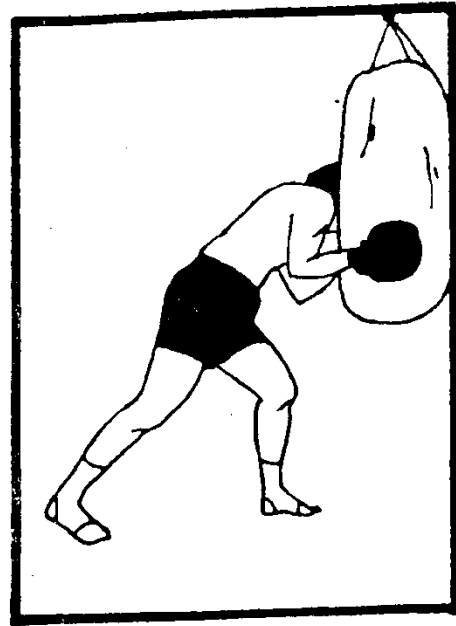
ဇူးပုံတိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းကို နောက်ဆုံးတိုက်ခိုက်ခြင်း အနေဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။ ဤနည်း၏အရှိန်အားသည် တကိုယ်လုံးအားနှင့် ခုန်ဝင်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သဲအိတ်ရှေ့မှာ အသင့်ပြင် အနေအထားနှင့် ရပ်ပြီး ညှာဇူးမြောက်လိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင်ခုန်၍ ပုံ (၄၁) အတိုင်း ဗယ်ဇူးပြောင်းတိုက်လိုက်ရမည်။

ပူး၍တိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းကို လက်သီးနှင့်ထိုးရန်၊ ခြေထောက်
နှင့်ကန်ရန် မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် နီးကပ်လွန်းရာတွင် အသုံးပြု၏။

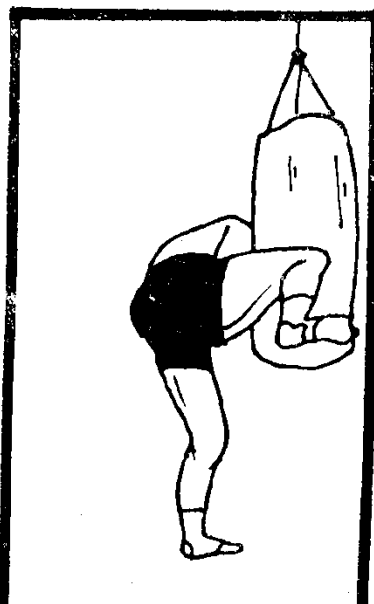


၄၂



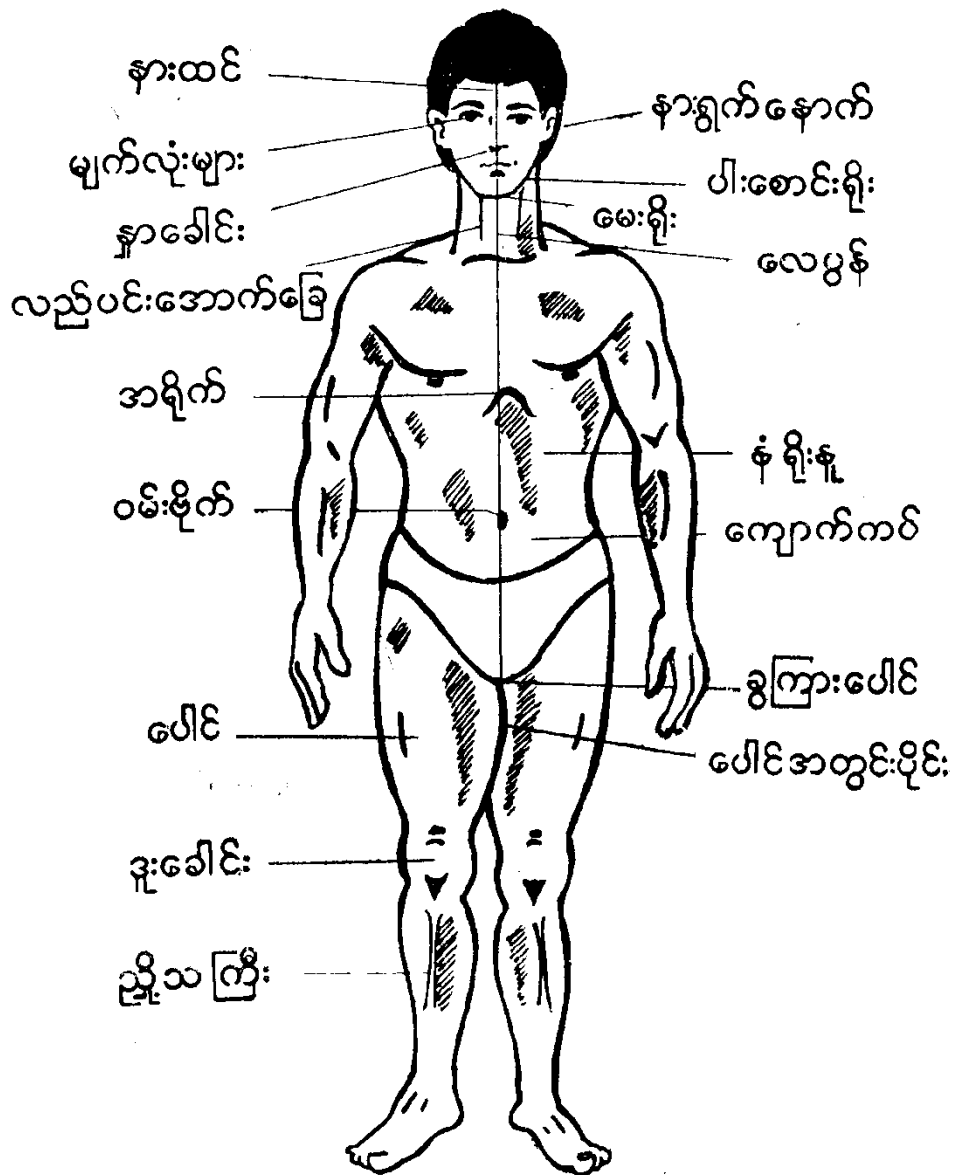
၄၃

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၄၂) အတိုင်း သဲအိတ်ရှေ့ရပ်၍ သဲအိတ်ကို
ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၄၃) အတိုင်း သဲအိတ်ကိုလက်နှစ်ဖက်ဖက်ဖြင့် သင့်ဘက်သို့
ဆွဲယူလိုက်ပါ။ ပုံ (၄၄) အတိုင်း သဲအိတ်ကို မြဲမြဲကိုင်၍ သင့်ညာဘက်ဖြင့်
ဝိုက်တိုက်လိုက်ပါ။ တိုက်ရမည့်နေရာသည် ရန်သူ၏ နံရိုးများဖြစ်၏။



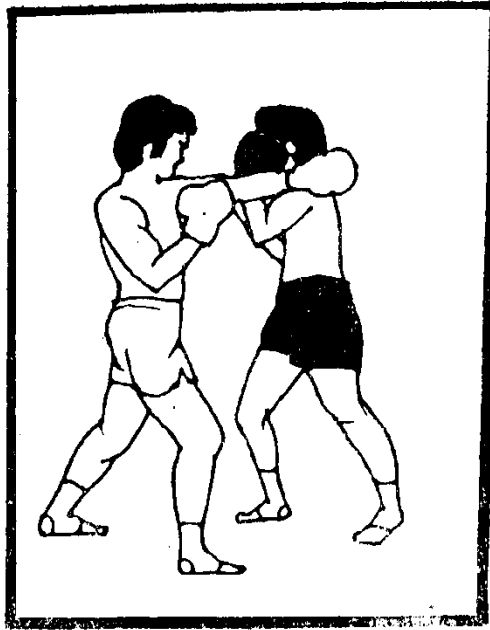
၄၄

တိုက်ခိုက်ရန်နေရာများ



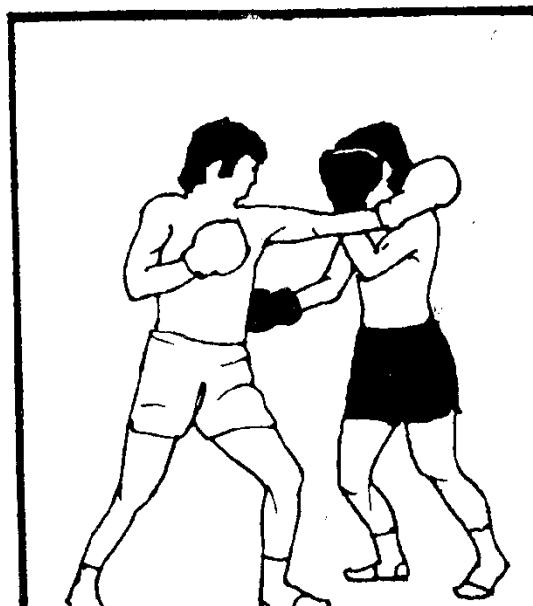
{လက်သီးထိုးနည်းစနစ်များ}

လက်သီးထိုးချက်ကို အပြင်ဘက်မှတားနည်း။ ။ဤ တား နည်း သည် အခြေခံအကျဆုံးနည်းတခုဖြစ်သည်။ ရန်သူ၏ လက်သီးကို တားပြီး နောက် ချက်ချင်းတုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်နိုင်ရေးအတွက်ဖြစ်သည်။



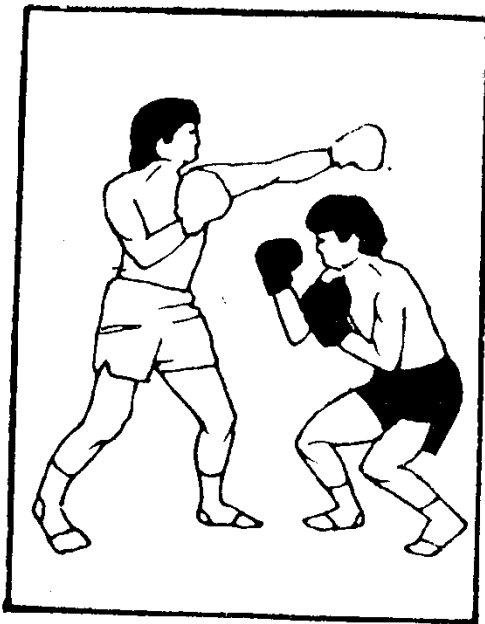
၄၆

ညွှန်ကြားချက် ။ ။ရန်သူက ညှာခြေတက်၍ ဗယ်လက်နှင့်ဖျက်နှာ သို့ ထိုးချက်ကို သင့်ညှာခြေရှေ့သို့ရှေ့တက်ပြီးပုံ (၄၆) အတိုင်းဗယ်လက် မြှောက်ကာတားလိုက်ပါ။ သင့်ရန်သူ၏လက်သီးသည် ဘေးသို့ ချော်သွား ပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင့်ညှာလက်သီးက သူ့နံရိုးကို ပုံ (၄၇) အတိုင်း ပင့်ထိုးလိုက်ပါ။

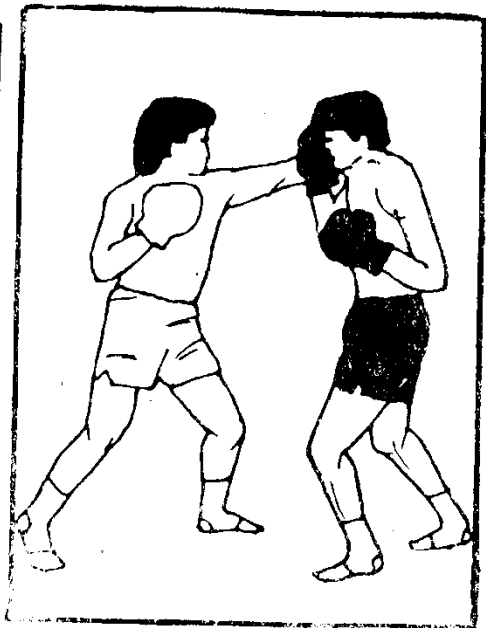


၄၇

ငုံ့ရှောင်နည်း။ ။ရန်သူ၏ထိုးချက်ကို ငုံ့ရှောင်ခြင်းသည် အဓိက ကျသောနည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ထိုးလိုက်သောလက်သီးကို ရှောင် ပြီးနောက် တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ရန်ဖြစ်၏။



၄၀



၄၉

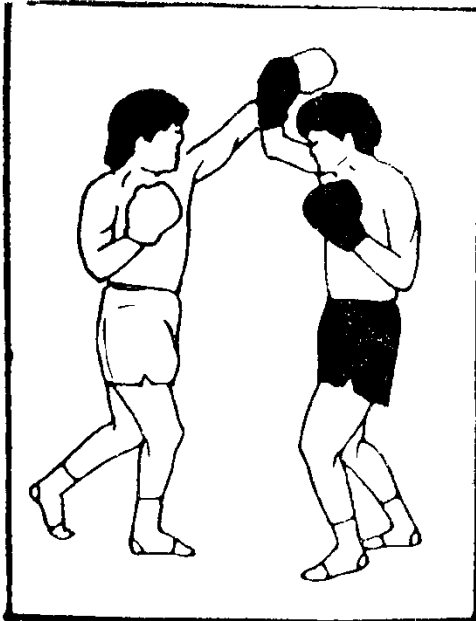
ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့် ရန်သူက ဗယ်ခြေတက်၍ ဗယ်လက်ဖြင့် မျက်နှာသို့ထိုးလိုက်ခြင်းကို ပုံ (၄၀) အတိုင်း ငုံ့ရှောင်လိုက်ပါ။ သူ့လက် သီး သင့်ခေါင်းပေါ်မှ ကျော်ထွက်သွားလျှင် သူ့ဆီသို့ခုန်ဝင်ပြီး လက်သီး ဖြောင့်နှင့် တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ပါ။

လက်သီးထိုးချက်ကို အတွင်းမှတားနည်း။ ။ဤနည်းသည်ရန်သူ၏ အတွင်းပိုင်းကိုဝင်၍ တိုက်ခိုက်သောနည်းဖြစ်သည်။

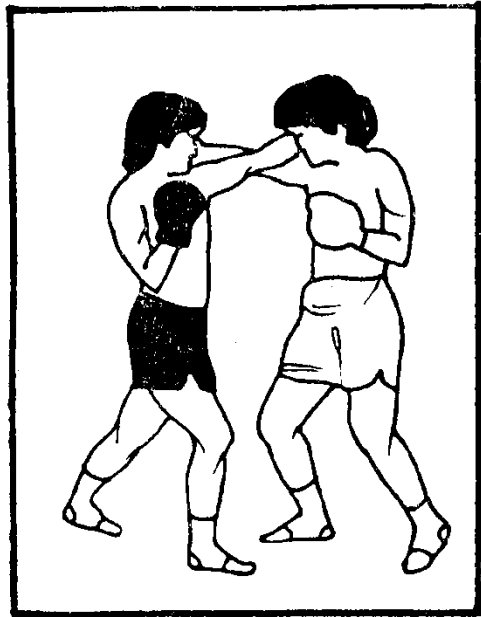
ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၄၉) အတိုင်း ရန်သူ၏ ဗယ်ခြေတက်၍ ဗယ်လက်ဖြင့် ထိုးချက်ကို သင့်ဗယ်ခြေ အတွင်းဝင်ပြီး ညှာလက်ဖြင့် ပယ်ထုတ် လိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ဗယ်လက်က ရန်သူကို တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက် လိုက်ရမည်။

ပင့်ကောတာနည်း။ ။ ဤနည်းသည် ကရာတေးအတတ်မှကောနည်းနှင့် ဆင်တူ၏။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့် ရန်သူက ညှာခြေတက်၍ ဗယ်လက်ဖြင့် မျက်နှာထိုးချက်ကို ပုံ(၅၀) အတိုင်း သင့်ဗယ်ခြေရှေ့တက်ပြီး ညှာလက်ဖြင့် ပင့်ကောလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ကျန်လက်သီး သို့မဟုတ် တံတောင်ဖြင့်တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်လိုက်ပါ။



၅၀



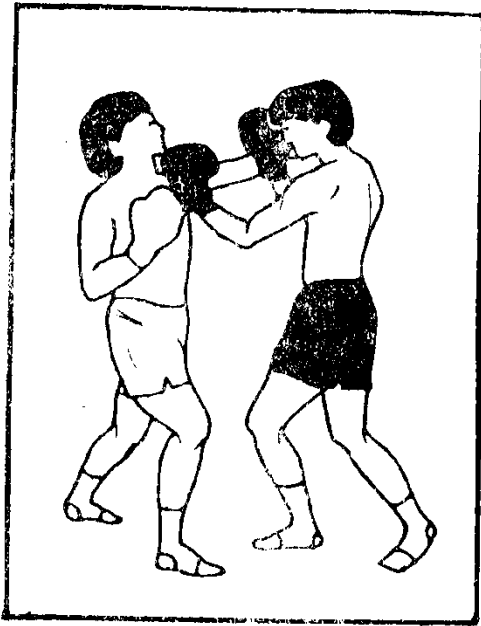
၅၁

လက်သီးနှင့်တဖြိုင်တည်းဝင်ထိုးနည်း။ ။ သင့် ရန်သူ ဝင်ထိုးလျှင် သူ၏အတွင်းဘက်ကိုရအောင်ယူ၍ တိုက်ခိုက်ရမည်။

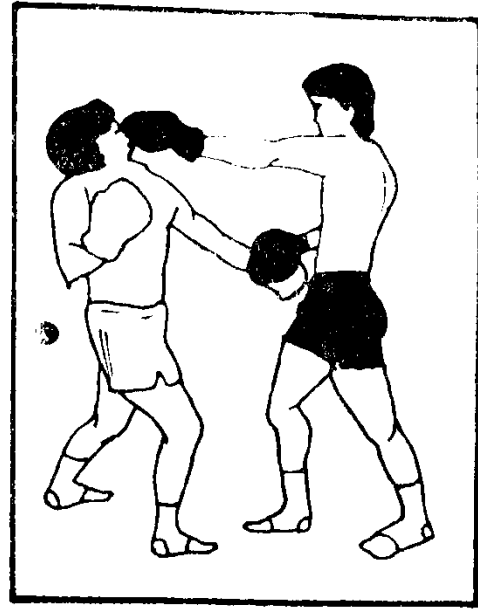
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ရန်သူက ညှာခြေတက်၍ ညှာလက်ဖြင့်ထိုးလျှင် ပုံ(၅၁) အတိုင်း သင့်ညှာခြေအတွင်းဝင်ပြီးသင့်ဗယ်လက်ကသူ့ညှာလက်ကိုဖြတ်၍ ကာထိုး ထိုးလိုက်ပါ။ ဤသို့ ထိုးလိုက်ခြင်းဖြင့် သူ့ချိန်ရွယ်ချက် လွဲချော်သွားစေမည်။

ကာရှပ်ပင့်ထိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် ကာကွယ်ပြီးသည်နှင့် တပြိုင်တည်း တိုက်ခိုက်ပြီးဖြစ်နေစေရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ရန်သူက ညှာခြေတက်၍ ဗယ်လက်ဖြင့် မျက်နှာတက်ထိုးခြင်းကို ပုံ(၅၂) အတိုင်းသင့်ညှာလက်ဖြင့် ကာကွယ်၍တချိန်တည်း မှာပင် သင့်ဗယ်လက်သီးဖြင့် ရန်သူ၏မေးရိုးကို ပင့်ထိုးလိုက်ပါ။



၅၂

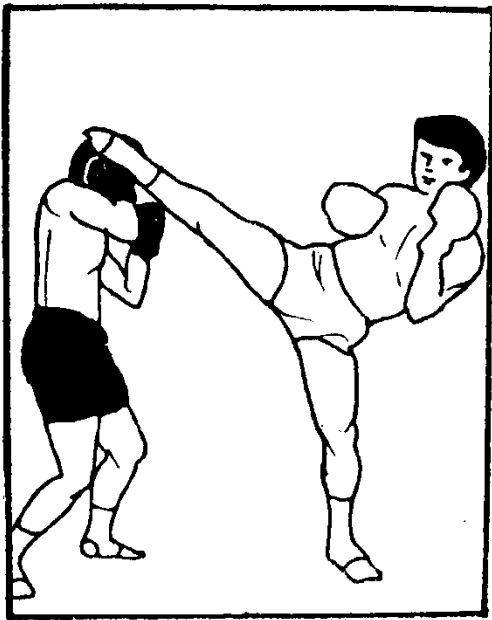


၅၃

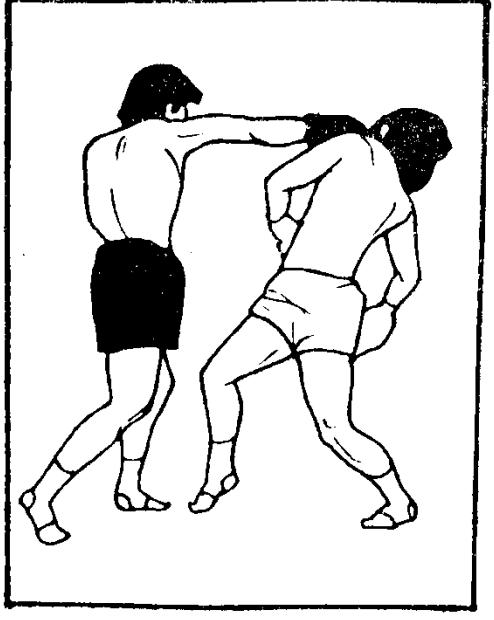
အောက်ခုတ်ကာရှပ် အပေါ်ထိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် အောက်ပိုင်းထိုးချက်ကိုကာကွယ်ပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် အပေါ်ပိုင်းကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ပြီးဖြစ်နေရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ရန်သူက အောက်ပိုင်းကို ဗယ်လက်ဖြင့် တက်ထိုးသည်ကို ပုံ(၅၃) အတိုင်း သင့်ညှာလက်ကအောက်ခုတ်ကာရှပ် သင့်ဗယ်လက်ဖြင့် ရန်သူ၏မျက်နှာကို ထိုးလိုက်ပါ။

မျက်နှာကန်ချက်ကိုကာ၍ တန်ပြန် တိုက်ခိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် သင့်ရန်သူ၏လှံချော်သွားသော ကန်ချက်မှ အနေအထား ပျက်မှုကို အခွင့်ကောင်းယူ၍ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။



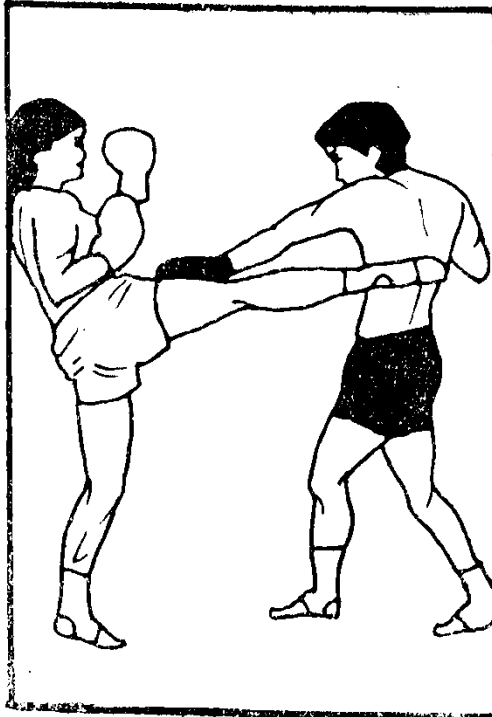
၅၄



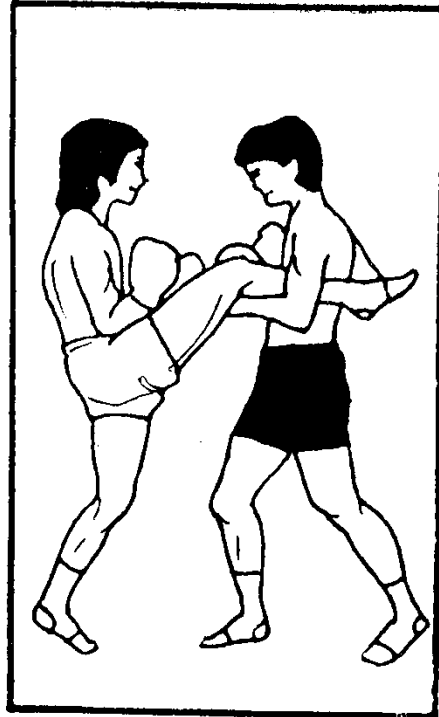
၅၅

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ရန်သူသည် ညာခြေစောင်းဖြင့် သင့်မျက်နှာသို့ ကန်လိုက်ခြင်းကို ပုံ (၅၄) အတိုင်း သင့်ကိုယ်ကို ဗယ်ဘက်ညွှတ်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ကာလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရန်သူ၏ ခြေအကျတွင် ပုံ (၅၅) အတိုင်း သင့်ညာလက်သီးဖြောင့်ဖြင့် သူ့မေးသို့ ပစ်ထိုးလိုက်ပါ။

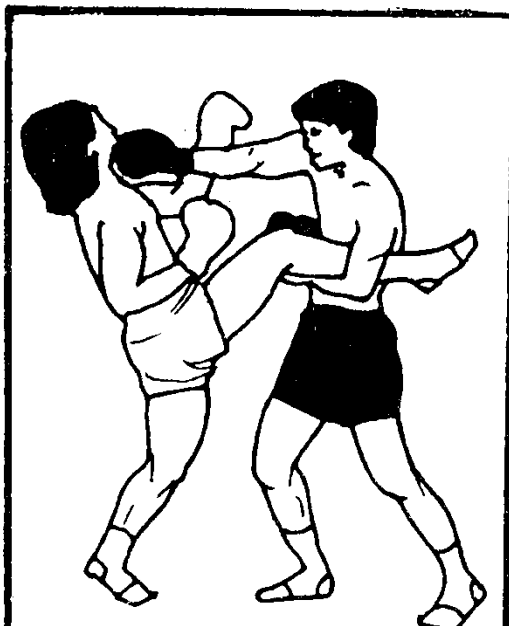
ရစ်ဖမ်း၍တိုက်ခိုက်နည်း။ ။သင့် ရန်သူ၏ ကန်လိုက်သော ခြေထောက်ကို ရစ်ဖမ်းလိုက်ပါက သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်မှု အနေအထား ပျက်သွားပေလိမ့်မည်။



၅၆



၅၇



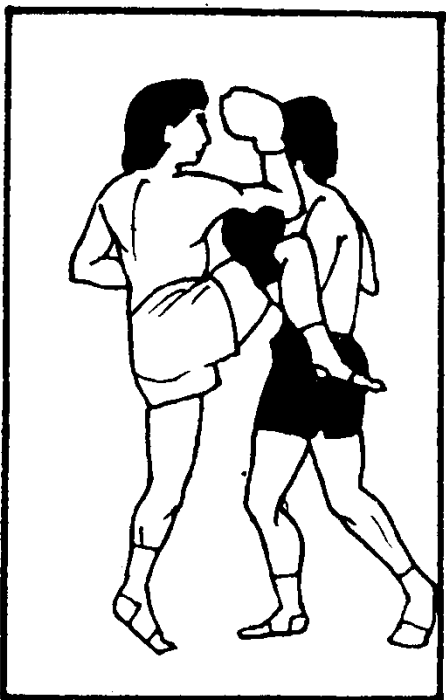
ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၅၆) အတိုင်း ရန်သူသည်သင်၏ဘေးကို ခြေခံဖြင့် ဝိုက်ကန် လိုက်လံမည်။

ပုံ (၅၇) အတိုင်း-သင်ဗယ်လက်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ရစ်ဖမ်းလိုက်ပါ။ ဗယ်လက်ကို မြဲမြံညှပ်ထားပါ။

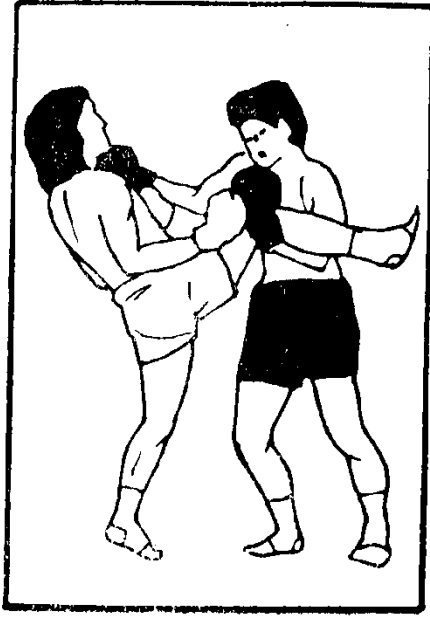
ပုံ (၅၈) အတိုင်း - သူ့ဟန်ချက် ပျက်သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင့်ညာခြေရှေ့တိုး၍ ညာလက်သီးဖြောင့်ဖြင့် သူ၏ မေးကို ထိုးလိုက်ပါ။

ပင့်ဖမ်း၍လက်ဆီးဖြောင့်ထိုးနည်း။ ။ ဤနည်းသည် ခူးဖြင့်တိုက်သူအား တန်ပြန်အနီးကပ်တိုက်ခိုက်ရာ၌ အလွန်အသုံးဝင်သည်။

ဖွန်ကြားချက်။ ။ သင့်ဘေးသို့ ဝိုက်တိုက်လိုက်သော ရန်သူ၏ ညာဘက်ကို ပုံ (၅၉) အတိုင်း သင့်မယ်လက်ဖြင့် ပင့်တင်ဖမ်းလိုက်ပါ။



၅၉

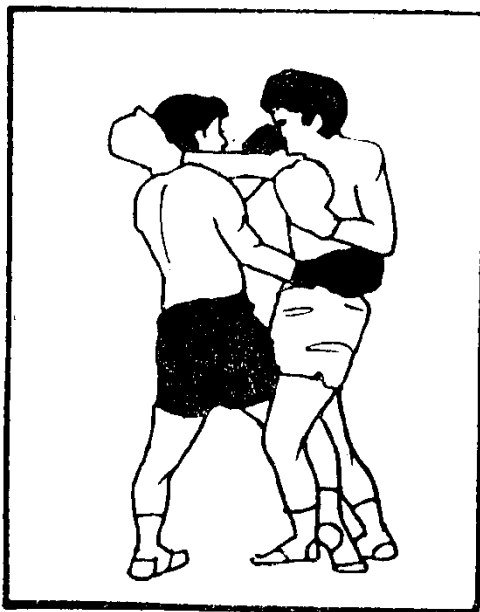


၆၀

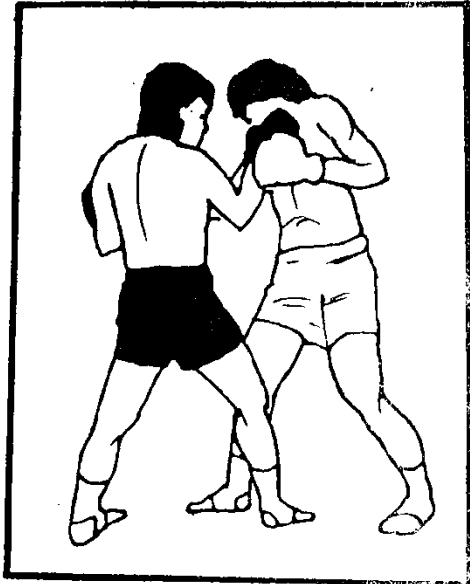
ထို့နောက် သင့်မယ်လက်ကိုပင့်တင်လိုက်လျှင် ရန်သူနောက်သို့ လန်သွားပေလိမ့်မည်။ ဤအမျက်ကိုအခွင့်ကောင်းယူ၍ သင့်ညာခြေ ရှေ့တက်ပြီး ညာလက်က ပုံ (၆၀) အတိုင်း မျက်နှာကိုထိုးလိုက်ပါ။

ခြေကိုအတွင်းမှ ချိတ်လှဲနည်း။ ။အနီးကပ် တိုက်ခိုက်မှုတိုင်း၌ ဤခြေချိတ်လှဲနည်းသည် ထိရောက်လှသည်။ ရန်သူသည် ထုံးစံအတိုင်းအပေါ်ပိုင်းထိုးချက်ကိုသာ အလေးပေးနေစဉ် အောက်ပိုင်းလွတ်နေခိုက်ဤနည်းကို အသုံးပြုရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၆၁) အတိုင်း သင့်ရန်သူက အနီးကပ်၍ ညှာလက်သီးဖြောင့်တလုံးထိုးလိုက်စဉ် သူ့လက်သီးကိုသင့်ဗယ်လက်ဖြင့်ပုတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက်သူ့ဗယ်ခြေကို သင့်ညှာခြေဖြင့်ချိတ်ပြီး ညှာလက်က သူ့ကိုတွန်းလှဲချလိုက်ပါ။



၆၁



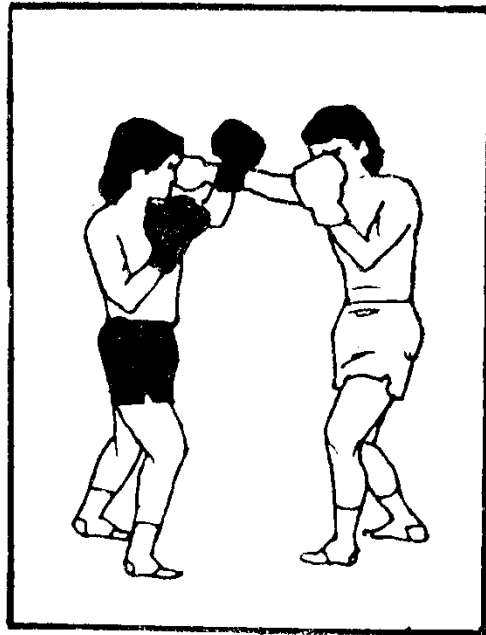
၆၂

ပွဲသိမ်းပင်လက်သီးထိုးနည်း။ ။ဤနည်းသည် ရန်သူကိုလက်သီးတလုံးတည်းဖြင့် ပွဲသိမ်းအကျချနည်းဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ရန်သူက ညှာခြေတက်၍ ညှာလက်ဖြင့်ထိုးချက်ကို ပုံ (၆၂) အတိုင်း သင့်ညှာခြေရှေ့တက်၍ သင့်ဗယ်လက်ကသူ့လက်သီးကို ကာထားလိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ညှာလက်သီးကသူ့ဗယ်လက်သီးကိုထိုးလိုက်ပါ။

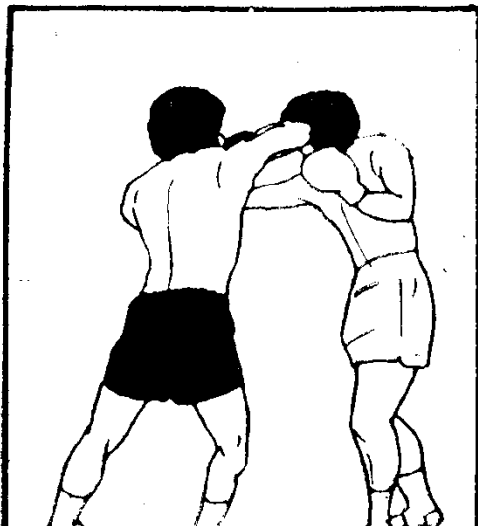
တံတောင်တိုက်နည်းစနစ်များ

နားထင်ကိုတံတောင်တိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည်ထိုင်းလက်
ငှေ့တွင် အခြေခံအကျဆုံးနည်းဖြစ်သကဲ့သို့ အန္တရာယ်အကြီးဆုံး တိုက်ခိုက်
ချက်လည်းဖြစ်သည်။



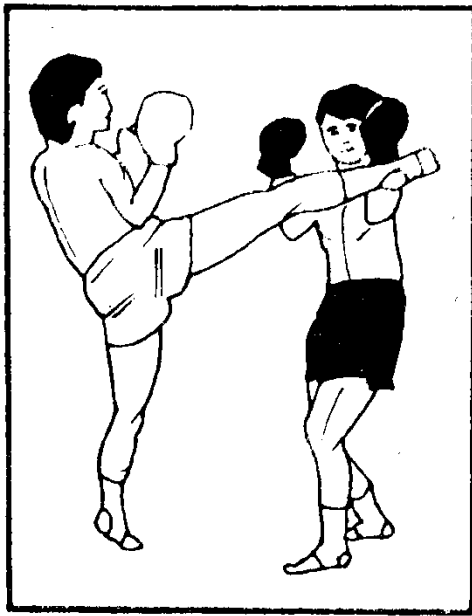
၆၃

ညှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၆၃) အတိုင်း သင့်ရန်သူ၏ညှာဖြောင့်လက်
သီးကို သင့်ညှာဘက်သို့ညှတ်ပြီး ဗယ်လက်ဖြင့်ပယ်ထုတ်လိုက်ပါ။ သူ့လက်
သီး ပြန်မရုပ်မီ သင့်ဗယ်လက်ဖြင့်ဖမ်းပြီး ဆောင့်ဆွဲလိုက်ပါ။ တချိန်တည်း
မှပင် လွတ်နေသော သူ့ဗယ်နားထင်အား ပုံ (၆၄) အတိုင်း ညှာခြေ
တက်၍ ညှာတံတောင်ဖြင့် တိုက်လိုက်ပါ။

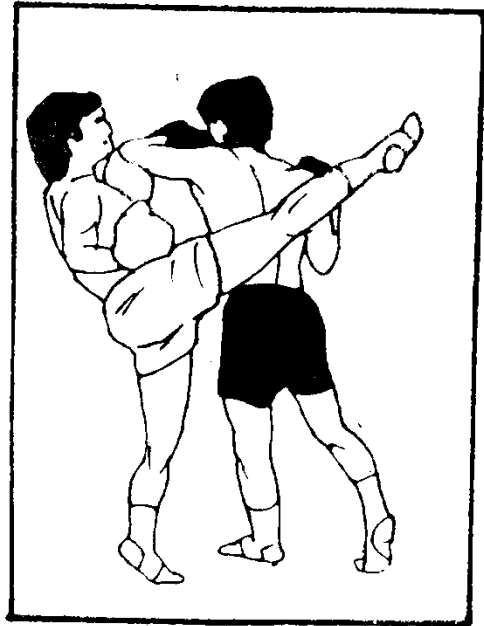


၆၄

မေးကြိုတံတောင်တိုက်နည်း။ ။ဤနည်းသည် သင့်ရန်သူ၏ ညာ
ခြေဖြင့်ပိုက်ကန်ချက်ကိုတားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် လျင်မြန်စွာ အတွင်းဝင်
ရောက်တိုက်ခိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ။သတိထား၍လုပ်ဆောင်ရမည်။



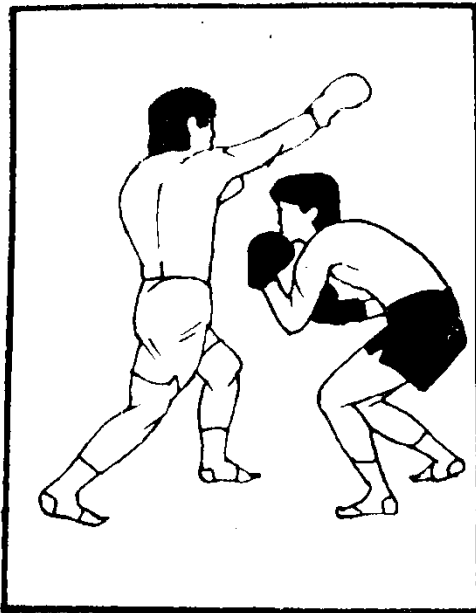
၆၅



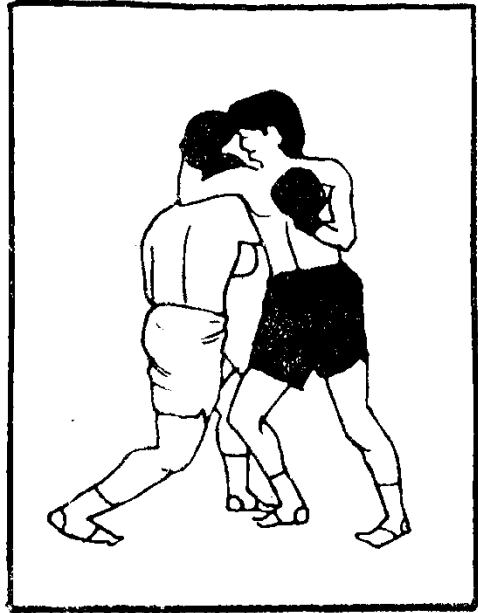
၆၆

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ ညာခြေပိုက်ကန်ချက်ကိုပုံ (၆၅)
အတိုင်း ခါးလှည့်၍ သင့်လက်ဖျံနှစ်ဘက်ဖြင့် တားဆီး ကာကွယ်လိုက်ပါ။
ထိုနောက်ပုံ (၆၆) အတိုင်းလျင်မြန်စွာ ဗယ်ခြေတက်၍ ဗယ်တံတောင်ဖြင့်
သူ့မျက်နှာကိုတိုက်လိုက်ပါ။

ဇက်ပိုးကိုတံတောင်ထောင်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် သင့်ရန်သူ အပြင်းအထန်ဒဏ်ရာရ၍ သေသွားစေနိုင်သဖြင့် သေရေးရှင်ရေး ကြိုမှသာ အသုံးပြုပါလေ။ သင့်လေ့ကျင့်ဘက်နှင့် လေ့ကျင့်နေစဉ်အထူးသတိထား၍ ပြုလုပ်ပါ။



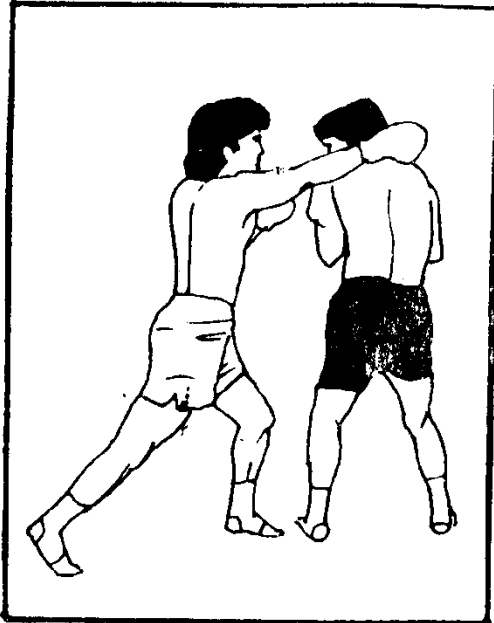
၆၇



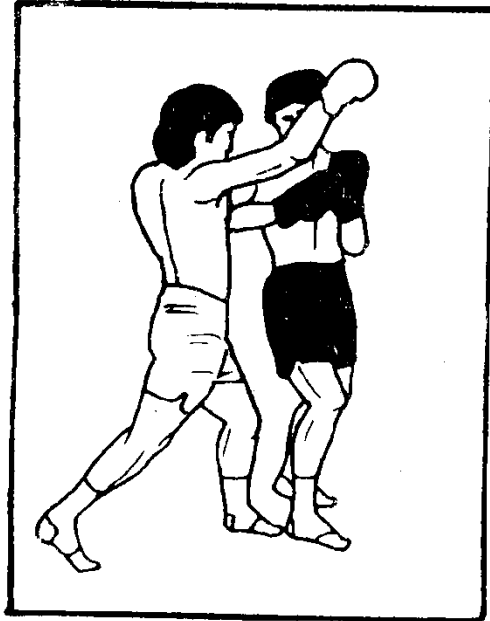
၆၈

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူ၏ ညာဖြောင့်လက်သီးကို ပုံ (၆၇) အတိုင်း ငုံ့ရှောင်ပေးလိုက်ပါ။ သူ့လက်သီး လွှဲချော်၍ အရှိန် လွန်သွားစဉ် ပုံ (၆၈) အတိုင်း ညာခြေတက်၍ ညာတံတောင်ဖြင့် သူ့ ဇက်ပိုးကို ထောင်းချလိုက်ပါ။

နောက်ပြန်တံတောင်တွက်နည်း။ ။ဤနည်းကို အများက ကဗျာ ဆန်ဆန်ပျက်ပြုန်းခြင်းဟု အမည်ပေးထားသည်။ အလွန်အသုံးဝင်ပြီး ထိ ရောက်မှုရှိသော တိုက်တွက်တခုဖြစ်သည်။



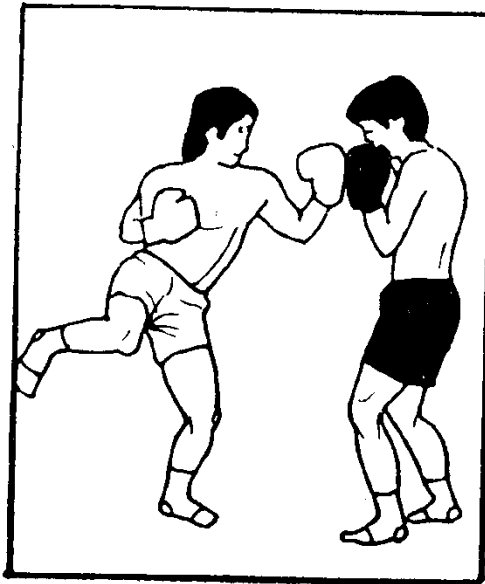
၆၉



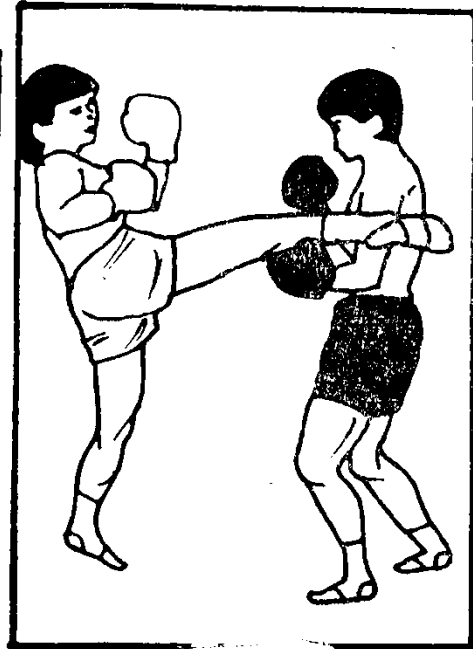
၇၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။အရှိန်ပြင်းစွာ ထိုးဝင်လာသော သင့်ရန်သူ၏ ညာဖြောင့်လက်သီးကို ပုံ (၆၉) အတိုင်း သင့်ဗယ်ခြေရှေ့ရှေ့၍ ရှောင် လိုက်ပါ။ ထို့နောက်သင့်ညာခြေကိုပုံ(၇၀) အတိုင်း ရှေ့လိုက်ပါ။ တချိန် တည်းမှာပင် သင့်ခါးကိုလှည့်၍ ညာတံတောင်ဖြင့် သူ၏နဘေးကို နောက် ပြန်တွက်လိုက်ပါ။

ပေါင်ကိုထောင်းချိုးနည်း။ ။ရန်သူ၏ အဓိက ကျသော ခြေကို ချိုးလိုက်ခြင်းဖြင့် လက်သီးဘယ်လောက်ပင်ကောင်းသော လက်ဝှေ့သမား မဆို ထိရောက်အောင် တိုက်ခိုက်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။

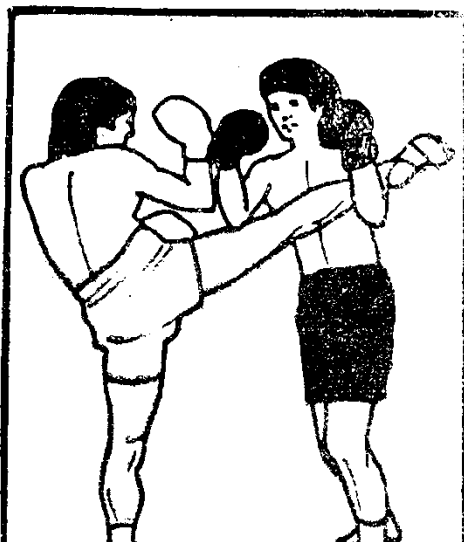


၇၁



၇၂

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၇၁) အတိုင်း အသင့်ပြင် အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။ ရန်သူသည်သင့်ကိုကန်ရန် ညှာခြေမြှောက်လာလိမ့်မည်။



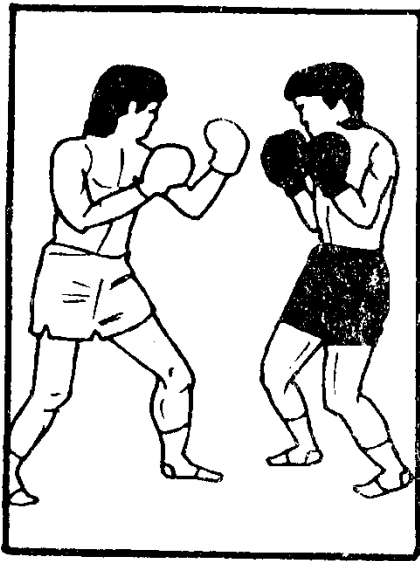
ပုံ (၇၂) အတိုင်း-သူ၏ညှာခြေ ကို သင့်ဗယ်လက်ဖြင့် ပင့်၍ ဖမ်း လိုက်ပါ။

ထို့နောက် ပုံ (၇၃) အတိုင်း ဗယ်လက်က မြှောက်၍ ညှာ တံ တောင် ဖြင့် သူ့ ပေါင် ရိုး ကို ထောင်းချိုး ချလိုက်ပါ။

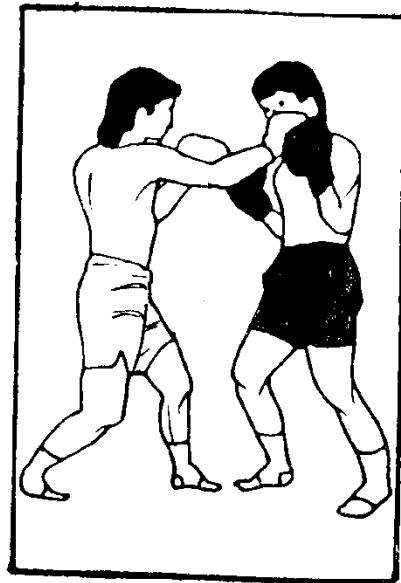
မေးနှင့် ညှပ်ချိုးနည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် ဦးခေါင်းအချိန်ကိုက် ဟိကျစွာလှည့်နိုင်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။ အဓိက တိုက်ကွက်အဖြစ် အသုံး မပြုသင့်ပေ။ အလျဉ်းသင့်၍ အကွက်ဝင်မှသာ အသုံးပြုရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၇၄) အတိုင်း အသင့်ဖြင့် အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။

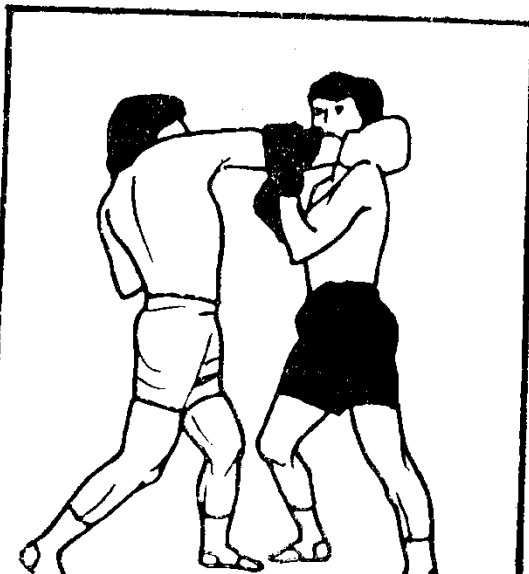
ပုံ (၇၅) အတိုင်း ရန်သူသည် ဗယ်ခြေတက်၍ ညာခြေတွင်လက်သီး ဖြင့် မှန်နှာကို တက်ဆိုးလိမ့်မည်။



၇၄



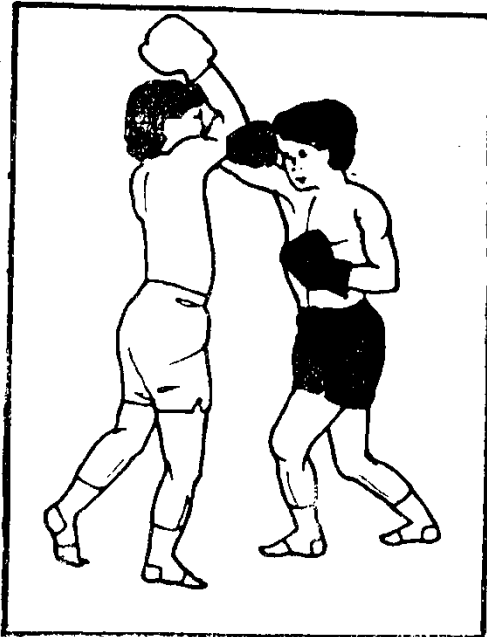
၇၅



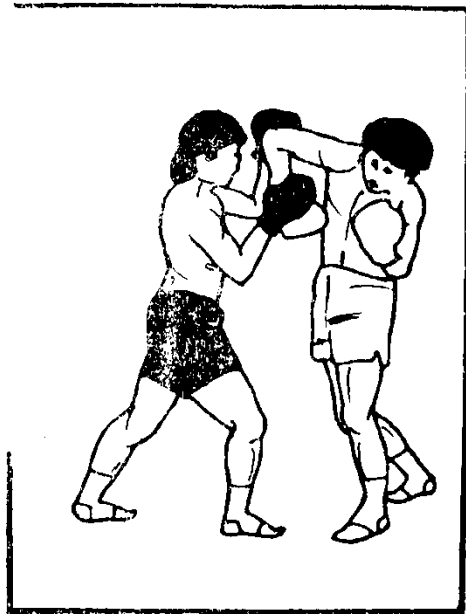
ထိုအခါ ပုံ (၇၆) အတိုင်း သင့်ညာခြေရှေ့ရှေ့ရှောင်လိုက် လျှင် သူ့လက် သင့် ဗယ်ပခုံး ပေါ်တွင် တင်နေလိမ့်မည်။ သင့် ဗယ်လက်က သူ့တံတောင်ဆစ် ကိုပင့်၍ သင့်ခေါင်းကို ဗယ်ဘက် သို့ဆတ်ကနဲ လှည့်လိုက်ခြင်းဖြင့် သူ့ တံတောင်ဆစ်ကို ချိုးပစ် လိုက်ပါ။

တံတောင် ထောင်းချက်ကို ကာကွယ်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် အားကုန်ထောင်းချလိုက်သော ရန်သူ၏တံတောင်နှစ်ဘက်ကို တားဆီးနည်း ဖြစ်သည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူသည် ညှာခြေ တက်၍ တံတောင် နှစ်ဘက်ဖြင့် စုံထောင်းချက်ကို ပုံ (၇၇) အတိုင်း ဗယ်ခြေဘက်၌ ညှာလက် ဖျံဖြင့် ပင့်ခံပြီး တွန်းလိုက်ပါ။ လွတ်နေသော သူ့အောက်ပိုင်းကို သင့်ဗယ် လက်သီး ခူးတို့ဖြင့် စိတ်ကြိုက်တိုက်ခိုက်လိုက်ပါ။



၇၇



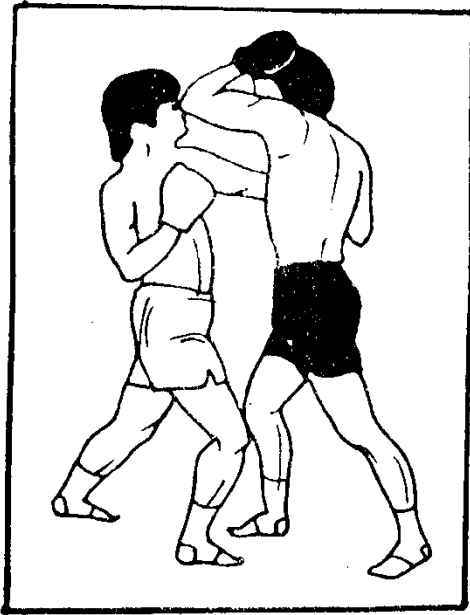
၇၈

တန်မြန်ချိုးနည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် တံတောင်နှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းကို တုံ့ပြန်ရာ၌ ထိရောက်မှုရှိလှသည်။

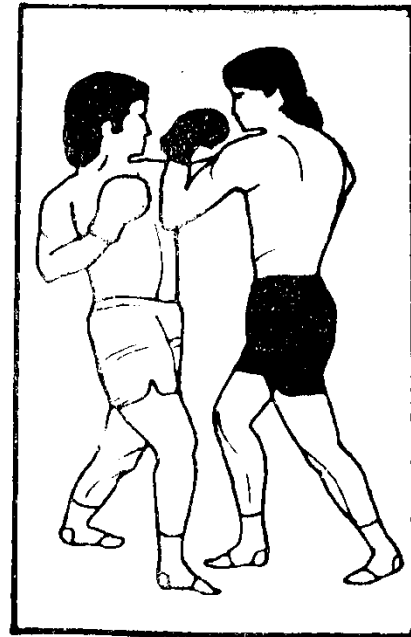
ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူ၏ ညှာတံတောင်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ချက်ကို ပုံ (၇၈) အတိုင်း ညှာခြေတက်၍ သူ့ညှာလက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်းခေါက်လိုက်ပါ။ သင့်ဗယ်လက်က သူ့တံတောင်ဆစ်ကို တွန်းထားလိုက်ရမည်။ ညှာလက်အပေါ်ပင့်၊ ဗယ်လက်အတွန်း တပြိုင်တည်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သူ့လက်မောင်းဆစ် ပိတ်ထက်သားလိမ်မည်။

တံတောင်တိုက်ကွက်သုံးချက်။ ။ ဤနည်းစနစ်များသည် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းကို တပြိုင်တည်းလုပ်ဆောင်ရမည်။

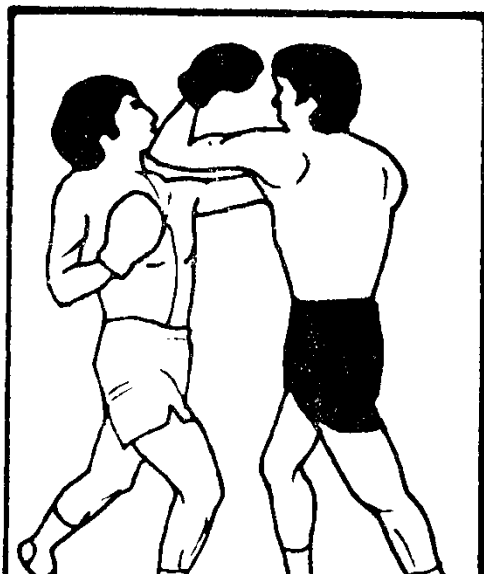
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ညှာခြေတက်၍ ဗယ်လက်သီးဖြောင့်ဖြင့် ထိုးလိုက်သော သင့်ရန်သူ၏လက်ကို သင့်ညှာလက်ဖြင့် ပယ်လိုက်ပါ။ တပြိုင်တည်း ပုံ (၇၉) အတိုင်း ဗယ်တံတောင်ဖြင့် မျက်နှာကိုထောင်းချလိုက်ပါ။



၇၉



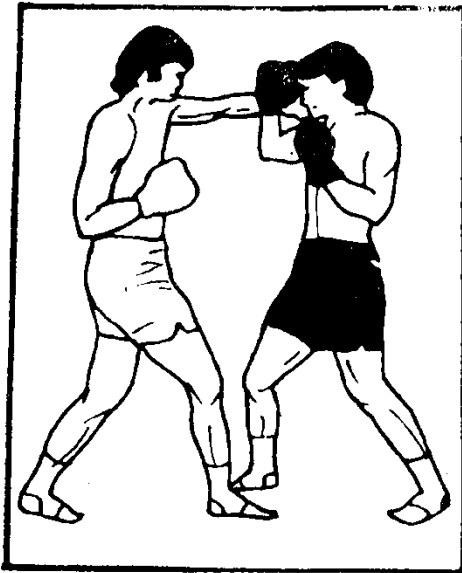
၈၀



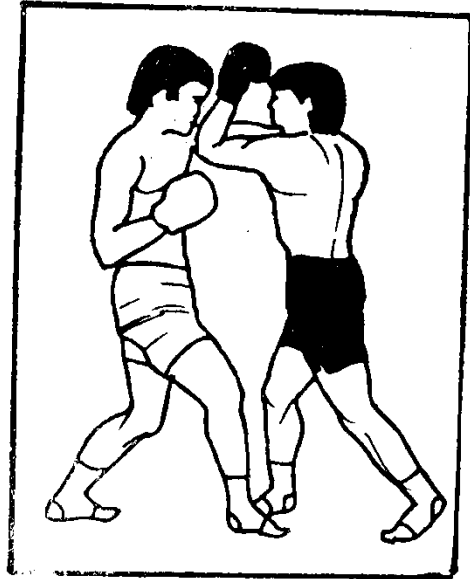
ပုံ (၈၀) အတိုင်း ရင်ဝကို ဗယ်တံတောင်ဖြင့် ထောင်းပါ။

ပုံ (၈၁) အတိုင်း-မေးရိုးကိုလည်း ဗယ်တံတောင်ဖြင့် ပင့်တိုက်လိုက်ပါ။

ကြိုးကြာတောင်ပံချိုးနည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် သင့်ရန်သူ၏ပခုံးဆစ်ကို ချိုးပစ်သောနည်းဖြစ်သည်။



၀၂



၀၃

ညှန်ကြားချက်။ ။ အရှိန်ပြင်းစွာဖြင့် သင့်ရန်သူ တက်ထိုးလိုက်သော ဗယ်ဖြောင့်လက်သီးကို ပုံ(၀၂) အတိုင်း ညှာခြေ တက်၍ ညှာလက်ဖြင့် ပယ်လိုက်ပါ။ သင့်ဗယ်တံတောင်ဖြင့် ပုံ (၀၃) အတိုင်း သူ့ပခုံးဆစ်ကို ပြင်းထန်စွာ တိုက်ချိုးလိုက်ပါ။

ပုံ (၈၄) ဤနေရာသည် ပခုံး၏ အဓိက အချက်အချာ နေရာ ဖြစ်သည်။ ရန်သူ၏တိုက်ခိုက်မှုကို ဤနေရာသို့ထောက်တားလိုက်ပါက အလွန် ထိရောက်လှသည်။ တံတောင်ဖြင့် မိမိက တိုက်ခိုက်လျှင်လည်း ဤနေရာကို ထောက် တားဆီးခြင်းခံရပါက အလွန်အန္တရာယ်များလှသည်။

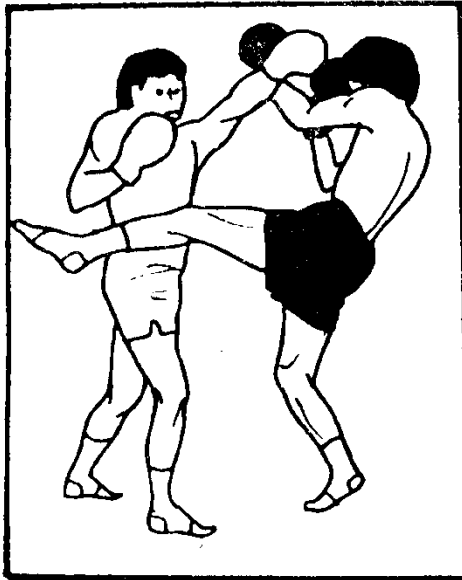


၈၄

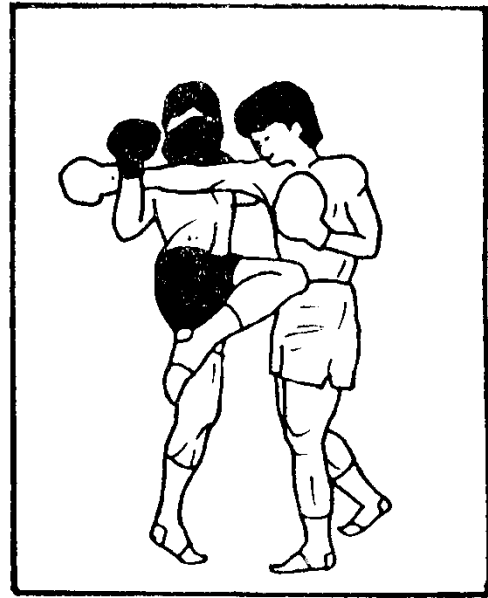
ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်လေ့ကျင့်ဖော်ဖြင့် လေ့ကျင့်စဉ် ဤနေရာကို လက်ဝါးဖြင့်သာ တွန်းလေ့ကျင့်ပါ။

ဒူးတိုက်နည်းစနစ်များ

ဗယ်ဒိုက် ခူးတိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် သင့်ရန်သူ အပေါ်ပိုင်းကို
မဲထိုးနေခိုက် ပွင့်နေသောသူ၏အောက်ပိုင်းကို ခူးဖြင့်တိုက်ပစ်ရမည်။



၀၅



၀၆

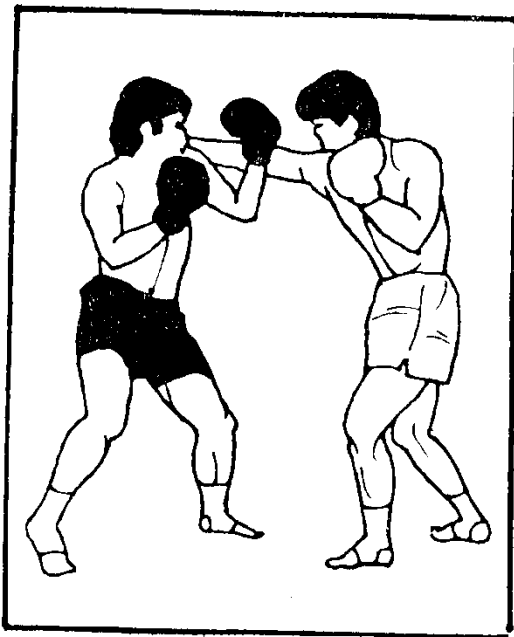
ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူ မျက်နှာသို့ထိုးလိုက်သော ဗယ်လက်
သီးကို ပုံ (၀၅) အတိုင်း ဗယ်လက်ဖြင့်ပယ်လိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင်
သင့်ဗယ်ခူးကိုမြှောက်ပြီး အပြန်လွန်လာသော သူ့နံဘေးကိုလွှဲတိုက်လိုက်ပါ။
မမီပါက ကန်ပစ်လိုက်ပါ။

ဖမ်း ချုပ်ဒိုက် ခူးတိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်
သည် သင့်ရန်သူ၏လက်ကို ညှပ်ဖမ်းမိသည်နှင့် တပြိုင်တည်း သူပြန်ရုန်းရန်
ကြိုးစားနေစဉ် တိုက်ခိုက်ပစ်ရန်ဖြစ်သည်။

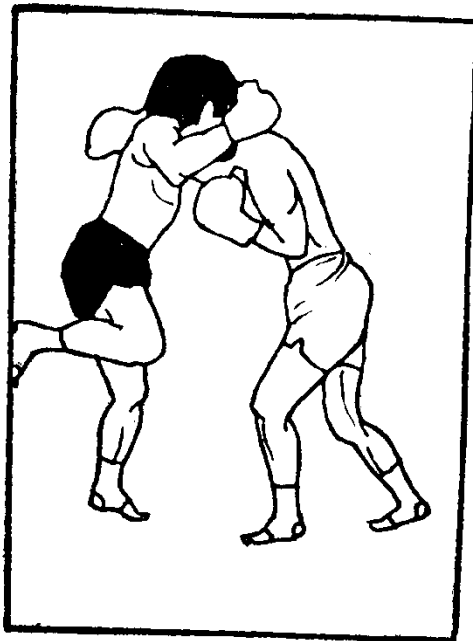
ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူ ထိုးလိုက်သော ညှာ လက်သီးကို
ပုံ (၀၆) အတိုင်းရှောင်၍ သင့်ညှာလက်ဖြင့်ပင် ညှပ်ဖမ်းလိုက်ပါ။ သူ့
တံတောင်သင့်မျက်နှာမတိုက်နိုင်အောင် သင့်ဗယ်လက်ကတန်း၍ ညှပ်ဖိထား
လိုက်ပါ။ လွတ်နေသော သူ့ရင်ဝဲကို ညှာခူးဖြင့် ဝိုက်တိုက်လိုက်ပါ။

မျက်နှာကို ခူးချွန်ဖြင့် တိုက် နည်း။ ။ ဤ နည်းစနစ်မှာ ခေါင်းကို ဆွဲတိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

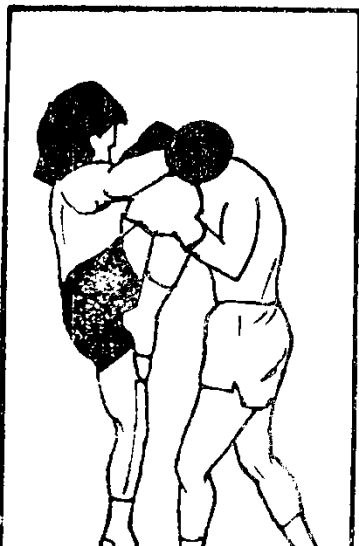
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၀၇) အတိုင်း ရန်သူ၏ ညှာဖြောင့်လက်သီးကို သင့်ဗယ်ခြေရှေ့ တက်ပြီး ဗယ်လက်ဖြင့် ကာလိုက်ပါ။



၀၇



၀၈

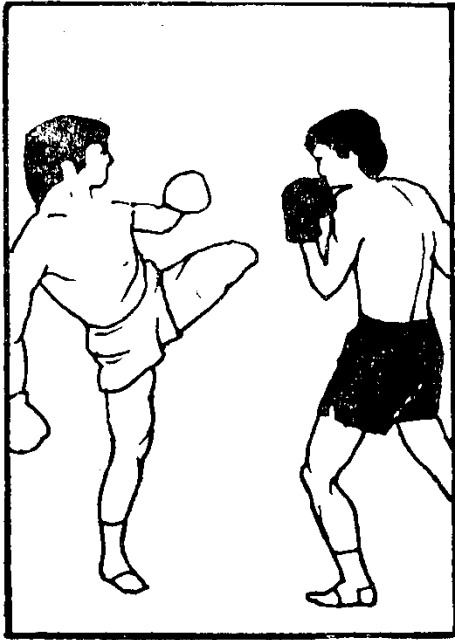


ပုံ (၀၈) အတိုင်း ညှာလက်က သူ့ခေါင်းကို ဆွဲနှိမ်လိုက်ပါ။

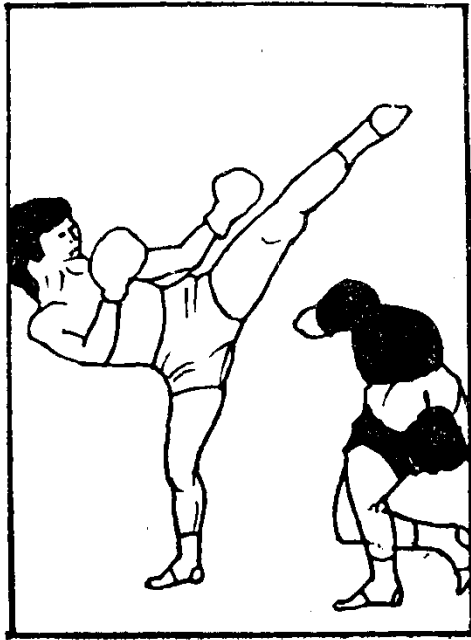
ပုံ (၀၉) အတိုင်း ညှာဘူးကို မြှောက်ပြီး အရှိန်ပြင်းစွာဖြင့် သူ့မျက်နှာကို ဆွဲတိုက်လိုက်ပါ။

တန်ပြန်အူးတံတောင် တွဲသုံးနည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် ရန်သူ၏
ပိုက်ကန်လိုက်သော အရှိန်လွန်မှုကို အခွင့်ကောင်းယူ၍ လျင်မြန်စွာတိုက်ခိုက်
ရမည်ဖြစ်သည်။

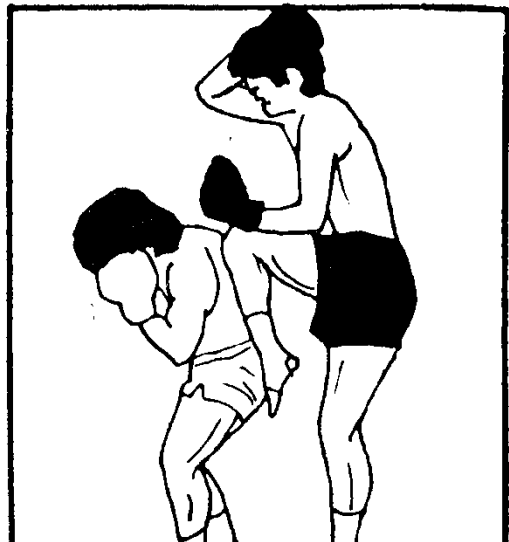
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၉၀) အတိုင်း အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်
ရပ်နေရာမှ ရန်သူက ပိုက်ခြောက်ရန် မြှောက်လိုက်သည်။ ပုံ (၉၁) အတိုင်း
သူ့ဗယ်ပိုက်ခြေကို ငုံ့၍ ရှောင်လိုက်ပါ။ သူ့အရှိန်လွန်သွားပေလိမ့်မည်။



၉၀

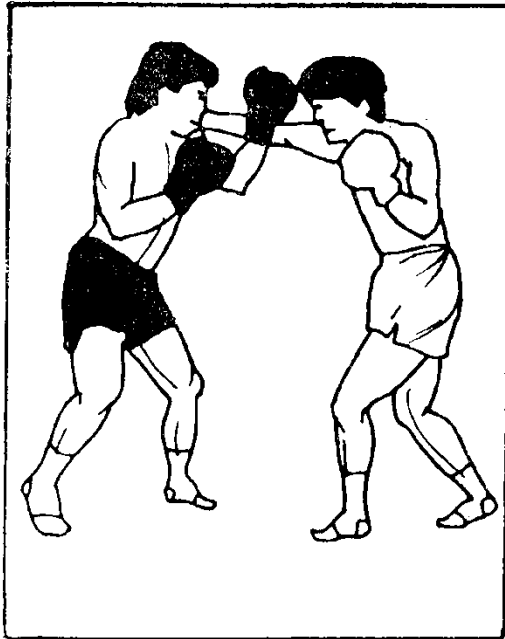


၉၁

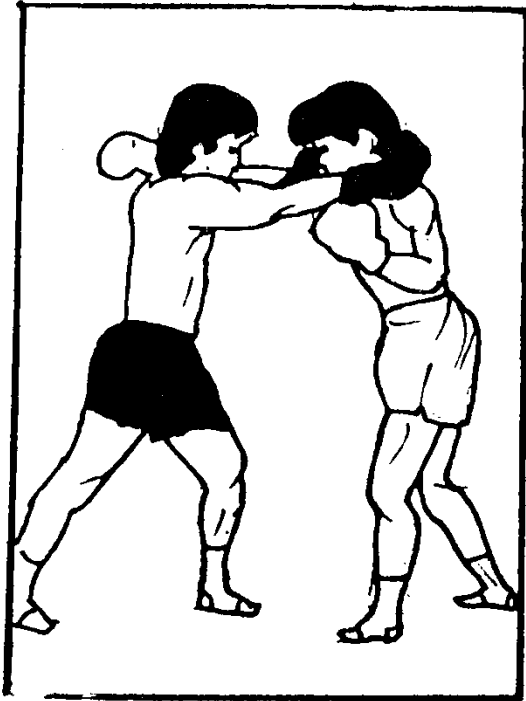


ပုံ (၉၂) အတိုင်း အရှိန်
လွန်၍ လည်ကျသွားသော သူ့
နောက်ပိုင်းကို ခုန်၍ ညာဘူးညာ
တံတောင်စုံ ထောင်းချလိုက်ပါ။

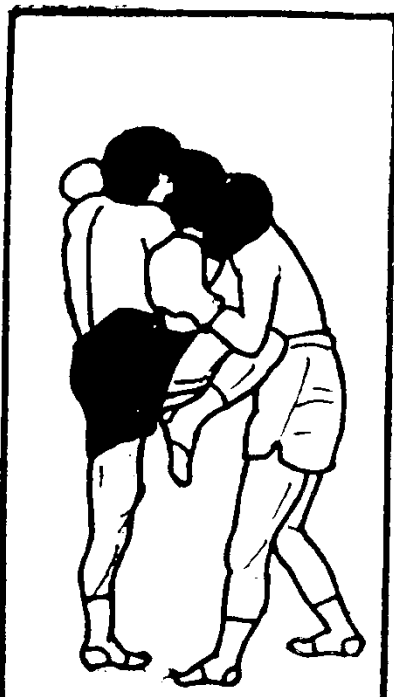
နံဘေးကိုဖမ်းတိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် မျက်နှာကိုဆွဲတိုက်
သောနည်းနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်တူပါသည်။



၉၃



၉၄

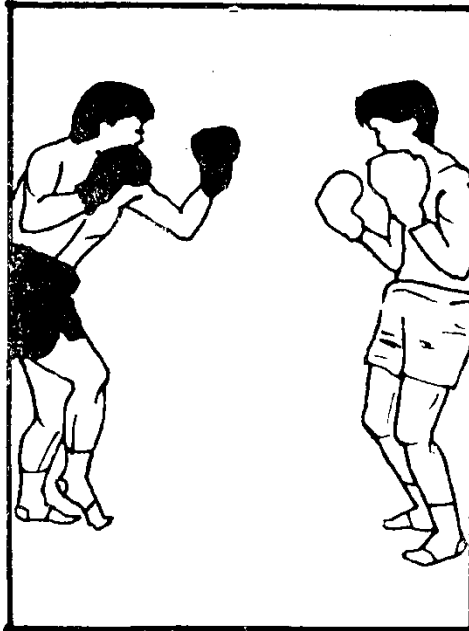


ညွှန်ကြားချက်။ ။ အရပ်မြင့်သော
သင့် ရန်သူ၏ ညာ ဖြောင့် လက်သီးကို
ပုံ (၉၃) အတိုင်း ဗယ်ခြေဘက်၌ ဗယ်
လက်ဖြင့် တာလိုက်ပါ။

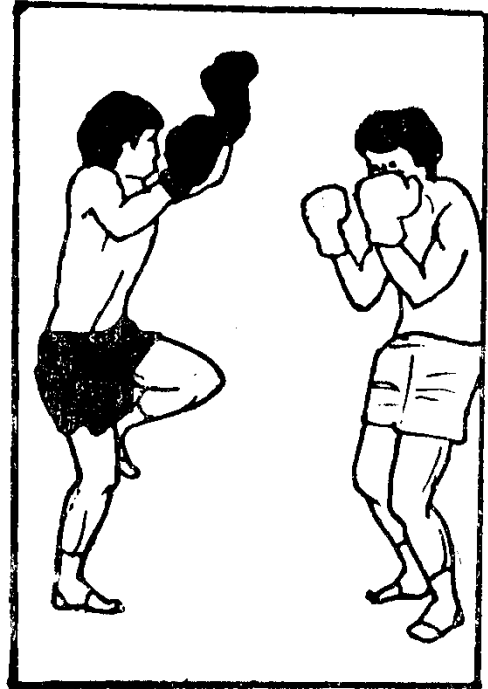
ပုံ (၉၄) အတိုင်း သင့်ညာလက်က
သူ့ခေါင်းကို ဖမ်းကိုင်ဆွဲချလိုက်ပါ။

ထို့နောက် ပုံ (၉၅) အတိုင်း ညာ
ခူးဖြင့် သူ့နံဘေးကို ပြင်းထန်စွာ ဆွဲတိုက်
ပစ်လိုက်ပါ။

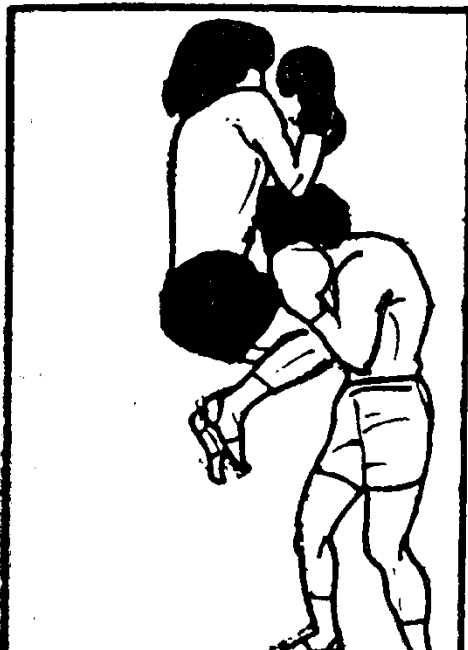
ဦးပုံနှစ်လုံးတွဲတိုက်နည်း။ ။ ဤနည်း စနစ်သည် ဝှဲ သိမ်း နည်း ဖြစ်သည်။ သင့်ရန်သူဟန်ထိန်းမှုပျက်သွားစဉ်ဖြစ်စေ၊ မောပန်းနေစဉ်ဖြစ်စေ ထိရောက်စွာ မကားကွယ်နိုင်မီ အသုံးပြုရမည်။



၉၆



၉၇

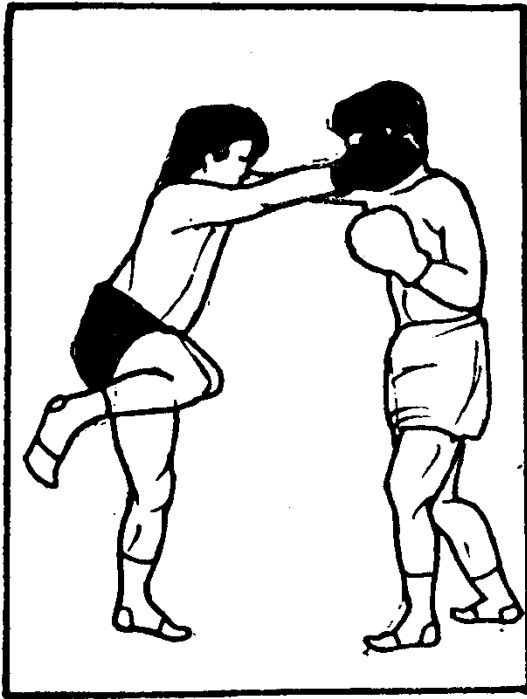


ညှိနှိုင်းကြားချက်။ ပုံ (၉၆) အတိုင်း အသွင်ပြင် အနေအထား နှင့် ရင်နေရာမှ အနည်းငယ် ဝှဲ ပေးလိုက်ပါ။

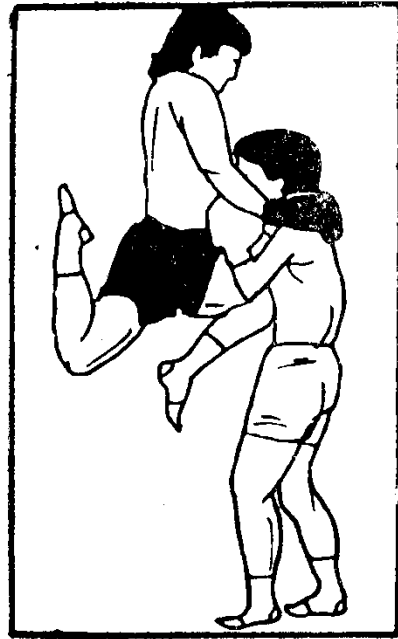
ပုံ (၉၇) အတိုင်း အားယူ၍ ပယ်ဖျားမြှောက်လိုက်ပါ။

ထို့နောက် ပုံ (၉၈) အတိုင်း ခုန်ပြီး ခူးနှစ်ဘက် ရင်ဝကို စုံတိုက်စဉ် တံခွာဘက် နှစ်ဘက်က လည်း ခေါင်းကို ထောင်းချလိုက်ပါ။

ပရိယာယ်ဖြင့် ခူးပျံ့ရင်ဝတိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် အရပ်
ရှည်သောရန်သူကို အနီးကပ်တိုက်ခိုက်မှု၌ ရုတ်တရက် အသုံးပြုရမည်။



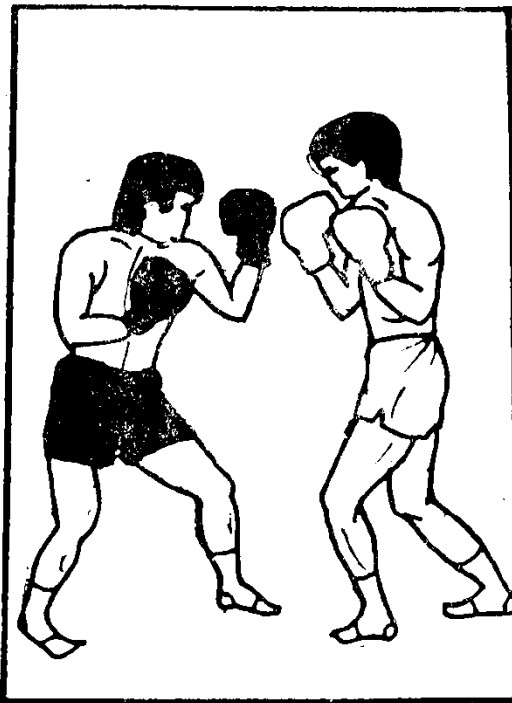
၉၉



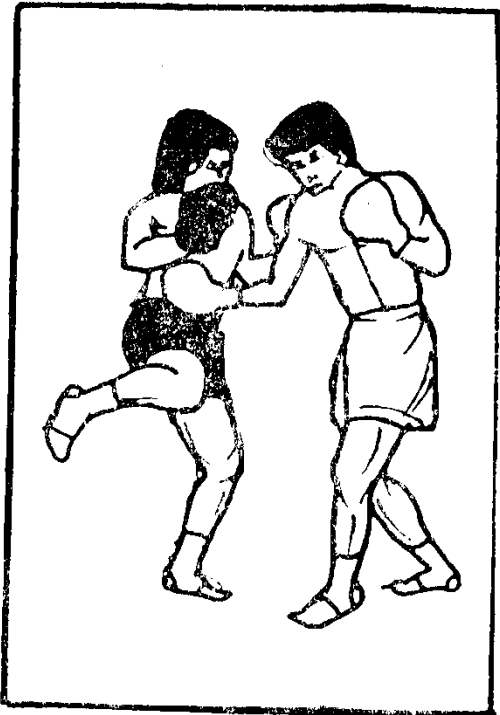
၁၀၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၉၉) အစဉ် ရန်သူ၏ဘေးကို ညာခြေဖြင့်
ကန်ရန်ဟန်ပြလိုက်ရမည်။ ထိုအခါ သူ့ လက်ဖြင့်တားဆီးရန် ကြိုးစားလာ
လိမ့်မည်။ ဤအခွင့်ကောင်းတွင် သင့်လက်နှစ်ဘက်ကလွတ်တရက်သူ့ ခေါင်းကို
ဆတ်ကန်ဆွဲပြီး ဗယ်ခူးပျံ့ဖြင့် သူ့ရင်ဝကို အရှိန်ပြင်းစွာ ပုံ (၁၀၀) အတိုင်း
ခုန်တိုက်လိုက်ပါ။

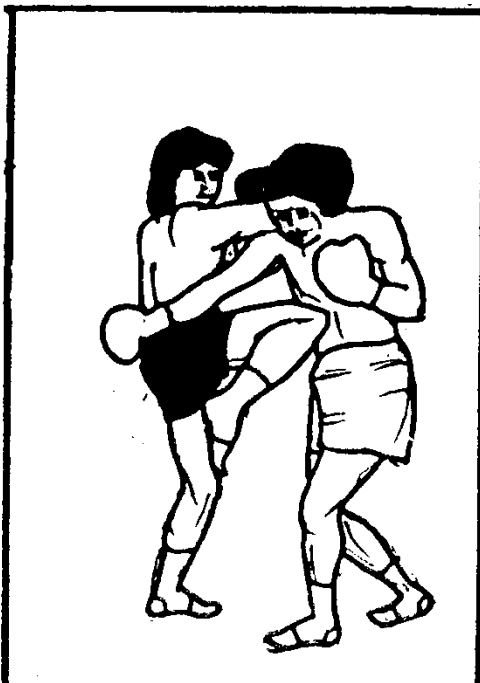
ရင်ဝသို့ဆွဲတိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် အနိမ့်ပိုင်း ထိုးချက်ကို ကာကွယ်ပြီး တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။



၁၀၀



၁၀၂



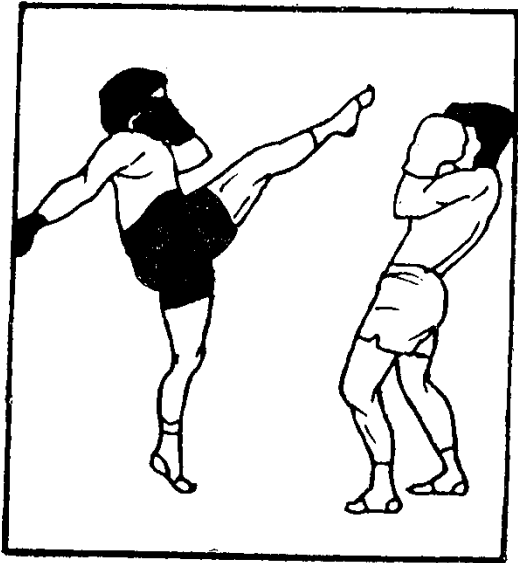
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၀၀) အတိုင်း အသင့်ပြင် အနေအထား နှင့် ရပ်နေပါ။

ထို့နောက် သင့်ရန်သူ၏ ရင်ဝ တက်ထိုးချက်ကို ပုံ (၁၀၂) အတိုင်း ဗယ်လက်ဖြင့် ခုတ်တားဆီးပြီး ညှာ ခူးမြှောက်လိုက်ပါ။

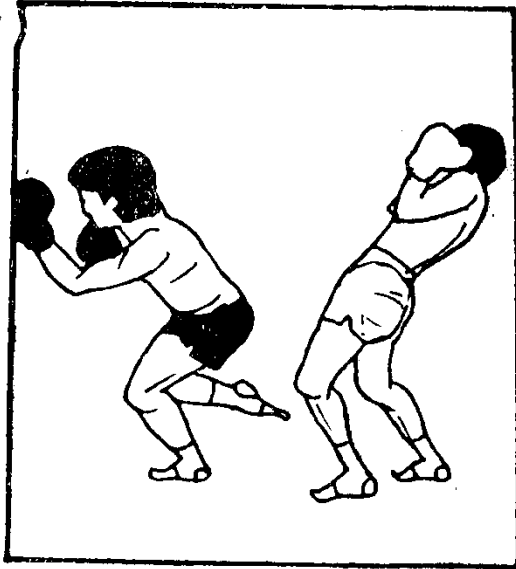
သူ အရှိန် လွန် သွား လျှင် ပုံ (၁၀၃) အတိုင်း ညှာလက်ကရုတ် ဆွဲနှိမ်ပြီး ညှာခူးက ရင်ဝကို အရှိန် နှင့် ဆောင့်တိုက်လိုက်ပါ။

၁၀၃

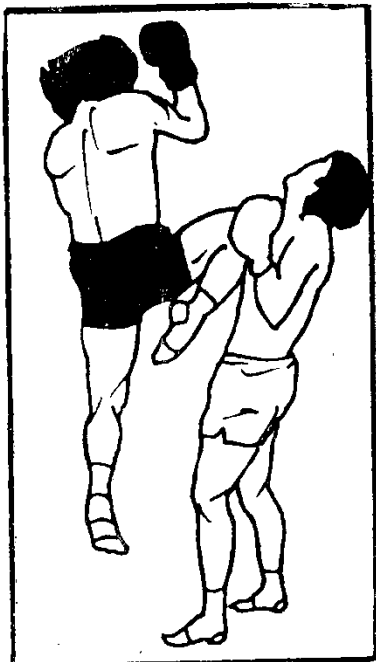
ပရိယာယ်ဖြင့် ခူးယူဖျက်နှာတိုက်နည်း။ ။ ဤ နည်း စနစ်သည် လှည့်စားမှုကိုသုံးပြီး တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ကျွမ်းကျင်မှုရှိအောင် အထူးလေ့ကျင့်ထားသင့်သည်။



၁၀၄



၁၀၅



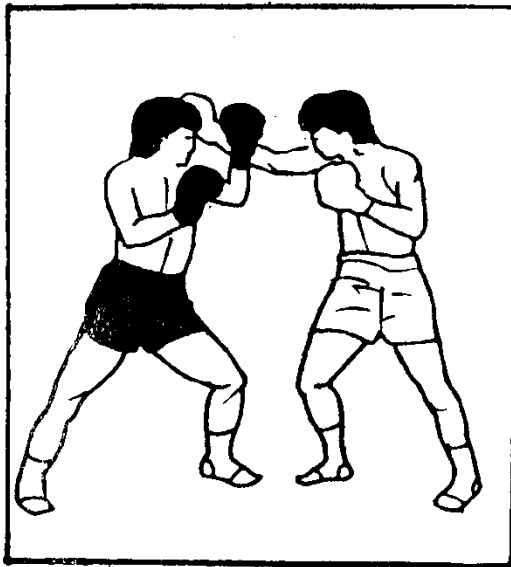
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၀၄) အတိုင်း သင့်ရန်သူကို ညှာခြေဖြင့် ပိုက်ကန်လိုက်ပါ။

သူ့ရှောင်လိုက်သဖြင့် ပုံ (၁၀၅) အတိုင်း အမှန်လွန်ပြီး သင့်ညှာခြေ ဖြန်ချလိုက်ပါ။ ထိုအခါ သူ တိုက်ခိုက်ရန် ရှေ့တိုးလာပေ လိမ့်မည်။

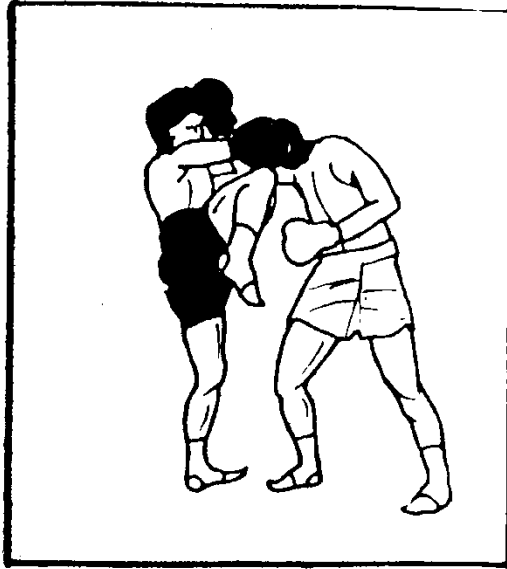
ထို့နောက် ဗယ်ခြေ မြှောက်၍ အားယူ ကာ ကိုယ်တပတ် လှည့်၍ ပုံ (၁၀၆) အတိုင်း ညှာခူးယူဖြင့် မေးကို ခုန်ထိုက် လိုက်ပါ။

၁၀၆

ရိုက်ဗူးနားထင်တိုက်နည်း။ ။ ဤနည်း စနစ်သည် မျက်နှာကို
ဆွဲတိုက်နည်းနှင့်ဆင်တူသည်။



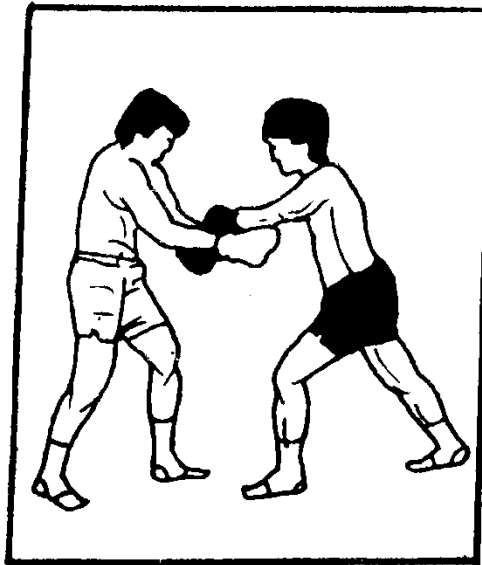
၁၀၇



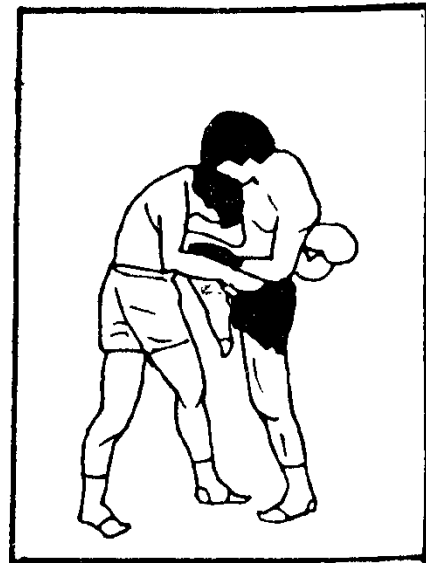
၁၀၈

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူ၏ညာခြေတက်၍ညာဖြောင့်လက်သီး
ထိုးချက်ကို ပုံ(၁၀၇)အတိုင်း ဗယ်ခြေတက်၍ ဗယ်လက်ဖြင့် ကာကွယ်
လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပုံ(၁၀၈)အတိုင်း ညာလက်က ခေါင်းကိုဆွဲနှိပ်ပြီး
ညာရိုက်ဗူး သူ့နားထင်ကို ပြင်းစွာတိုက်လိုက်ပါ။

ရှေ့ဖူးအဖြောင့်တိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် ခူးတိုက်ပညာ၏ အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သကဲ့သို့ အထိရောက်ဆုံးလည်းဖြစ်ပါသည်။ တိုက်ခိုက်ရ မည့်နေရာများမှာ ပေါင်၊ ဝမ်းခိုက်၊ ရင်၊ ပခုံးနှင့် ခေါင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။



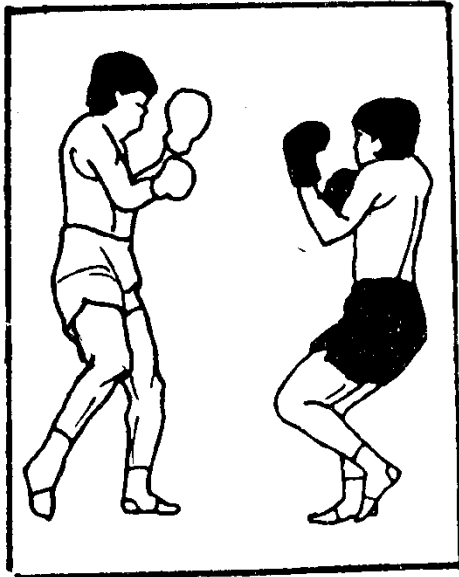
၁၀၉



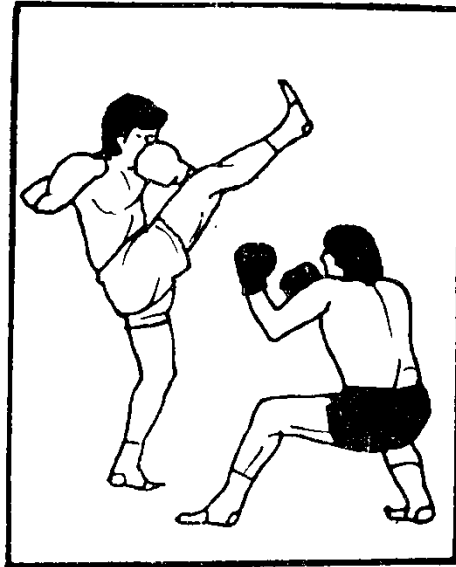
၁၁၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ရန်သူ သင့်ကို ဖမ်းချုပ်ရန် လက်နှစ်ဘက် ရှေ့ထုတ်၍ ဝင်လာသည်ကို ပုံ (၁၀၉) အတိုင်း သင့် လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ခွဲထုတ်လိုက်ပါ။ လွတ်နေသော သူ့အရှိန်ကို ပုံ (၁၁၀) အတိုင်း ညှာခူး မြင့် အဖြောင့်ဆွဲတိုက်လိုက်ပါ။

တန်မြန်နှူး ကျောက်ကပ်ကို တိုက်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် သင့်ရန်သူ၏ ဝိုက်ကန်သောခြေကို ငုံ့ရှောင်ပြီး ရန်သူအရှိန်လွန်၍ ကျောပေး နေခိုက် ဝင်တိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။



၁၁၁

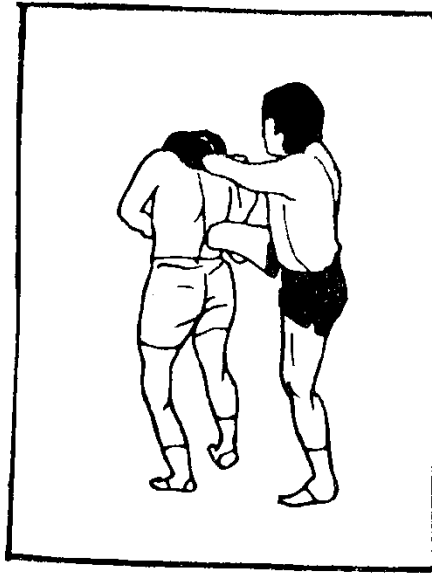


၁၁၂

ညွှန်ကြားချက်။ ။ အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေစဉ် သင့်ရန်သူ သည် ပုံ (၁၁၁) အတိုင်း ကန်ရန် ညှာခြေကို မြှောက်လိုက်သည်။

ထို့နောက် သူအရှိန်ကုန်လွှဲကန်လိုက်သော အခါ သင်သည် ပုံ (၁၁၂) အတိုင်း ထိုင်ရှောင်ပေးလိုက်ရမည်။

အရှိန်လွန်၍ သူလည်ကျသွားစဉ်ကျောပေးနေသော သူ့ ကျောက်ကပ်
ကို ပုံ (၁၁၃) အတိုင်း ညှာခုးဖြင့် ပြင်းထန်စွာ ဝိုက်တိုက်လိုက်ပါ။



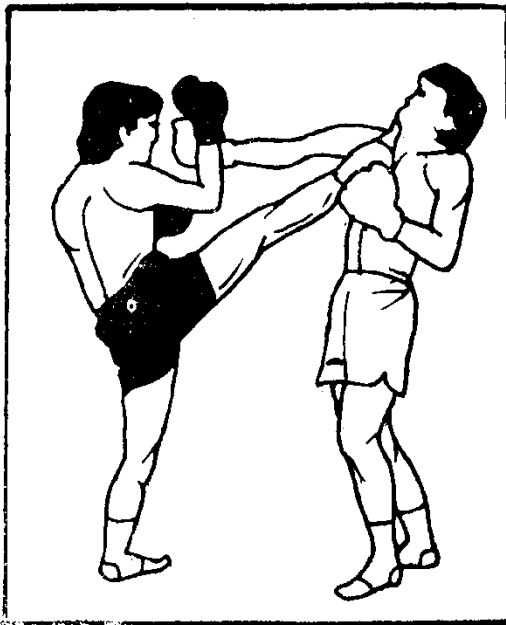
၁၁၃

ဤတိုက်ကွက်၌ ညှာဝိုက်ခုး၏ အရှိန်အားသည် ခါးကို လှည့်လိုက်ရာမှ
ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ နေရာ မှန်ကန်မှုနှင့် အချိန်ကိုက် တိုက်ခိုက်
နိုင်မှုရှိအောင် အကြိမ်ရေများများ ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ရမည်။

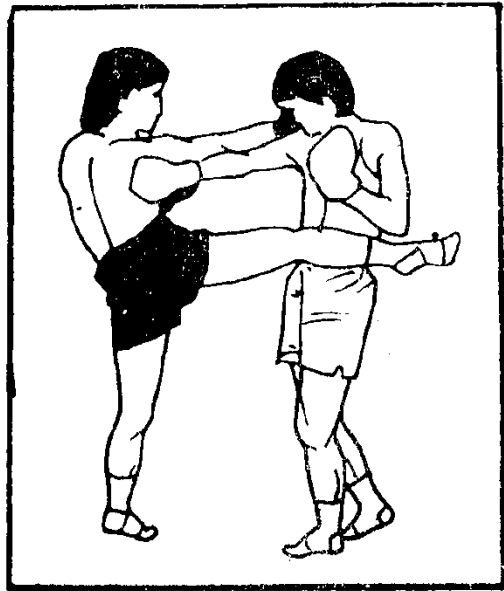
ခြေကန်နည်းစနစ်များ

အဖြောင့်ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် လှယ်လွန်းသော်လည်း ထိရောက်မှုပြင်းထန်လှသည်။ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိုက်ခိုက်ခြင်းကို တချိန်တည်း ပြုလုပ်ရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူ၏ ညှာဖြောင့်လက်သီးကို ပုံ (၁၁၄) အတိုင်း ညှာလက်ဖြင့် ခုတ်တားပြီး ညှာခြေဖျားဖြင့် မေးကို ကန်လိုက်ပါ။



၁၁၄



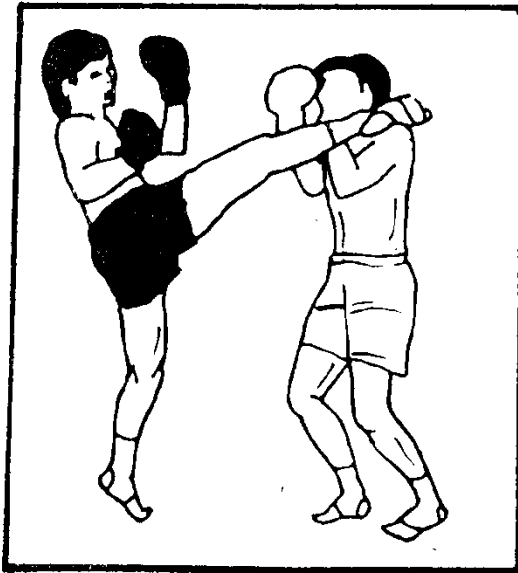
၁၁၅

နံဘေးကိုခြေသလုံးရိုးဖြင့်ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် ဘယ်အခါမဆို အားထားလောက်သည်။

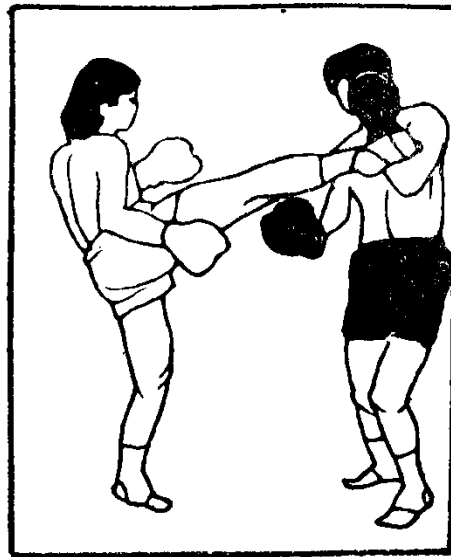
ညွှန်ကြားချက်။ ။ အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့်ရပ်နေပါ။ သင့်ရန်သူ ထိုးလိုက်သော ဗယ်ဖြောင့်လက်သီးကို သင့်ဗယ်လက်ဖြင့် ပုတ်ထုတ်လိုက်ပြီး ခါးကို ဆတ်ကန် လှည့်ရှောင်လိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် ညှာခြေနှင့် ညှာလက်က ပုံ (၁၁၅) အတိုင်း သင့်ရန်သူကို ကန်ထိုး ထိုးလိုက်ပါ။

ပခုံးထမ်းချိုးနည်း။ ။ ဤနည်းသည် တားဆီးပြီးသည်နှင့် ရန်သူ၏ ခြေကိုထမ်းလိုက်ရမည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူက ပုံ(၁၁၆) အတိုင်း ညှာခြေဖြင့် ဝိုက်ကန်လိုက်လျှင် ခါးလှည့်၍ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် တားလိုက်ပါ။



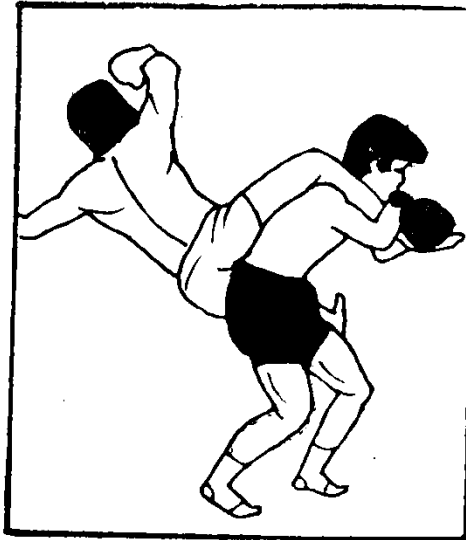
၁၁၆



၁၁၇

ထို့နောက် ပုံ(၁၁၇) အတိုင်း သူ့ခြေကို ခါးလှည့်၍ ညှာလက်က တံငြိုက်ခွက်၊ ဗယ်လက်က ခြေဖျားညှပ်ထားပြီး ရုတ်တရက်ဖမ်းလိုက်ပါ။

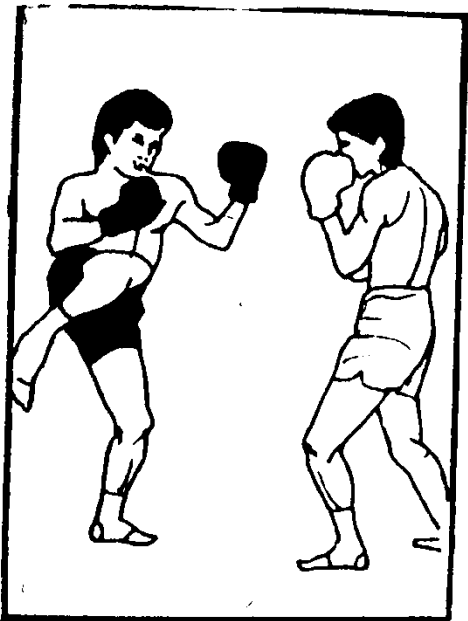
ပြီးလျှင်ပုံ(၁၁၈) အတိုင်း ညာခြေရှေ့တက်၍ ညာပခုံးပေါ် ထမ်းလိုက်ပါ။ ဤနည်းသည်လျင်မြန်မှုရှိရန် အထူးလိုအပ်လှသည်။



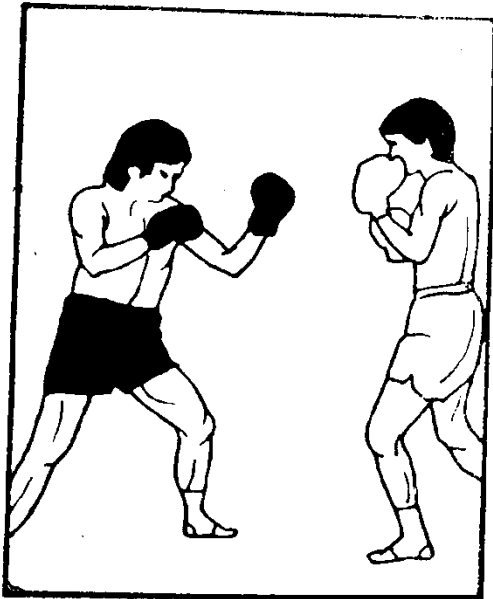
၁၁၈

ဤသို့ထမ်းလိုက်သဖြင့်သူ့ ဗယ်ခြေသည် လွတ်ထွက်သွားကာဟန်ချက်ပျက်ပြီး ပြုလဲကျသွားပေလိမ့်မည်။ ညာလက်နှင့်ဗယ်လက်သည် သူ့ခြေကို မြဲမြံကိုင်ထားရမည်။ သို့မှသာသူ့ခြေ ထပ်မံ တိုက်ခိုက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးပေလိမ့်မည်။

ပွဲသိမ်းစိုက်ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် ထိုင်း လက်ဝှေ့၏ အဓိကနည်းဖြစ်သည်။ ဧကန်ရာဇာ အလွန်ထိရောက်မှုရှိပြီး ပိုင်ပိုင်ထိပါက ပွဲသိမ်းသွားစေပါသည်။ ရန်သူ၏ ခေါင်းကို ထိရန်မလိုပါ။ လည်ပင်းကို ထိလျှင် လုံလောက်ပါသည်။



၁၁၉

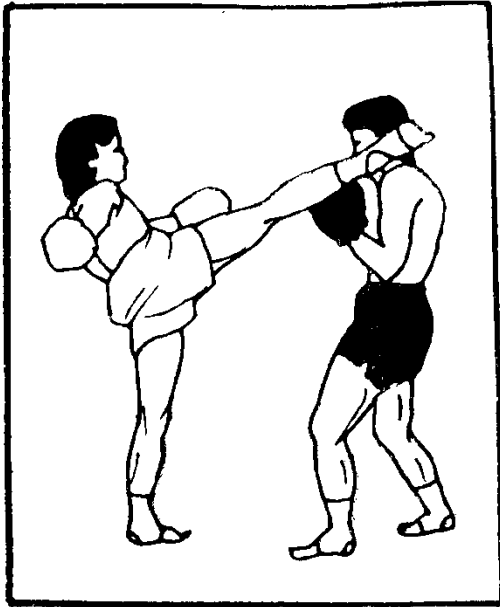


၁၂၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၁၉) အတိုင်း အသင့်ပြင်အနေအထားနှင့် ရပ်နေပါ။

ထို့နောက် ပုံ (၁၂၀) အတိုင်း ညာခြေကိုခါးနှင့်အညီ မြှောက်ယူ လာပါ။ ဤသို့မြှောက်ယူစဉ်သင့်လက်နှစ်ဘက်သည် အပေါ်ပိုင်းကိုအသင့်ပြင် ကာကွယ်သော အနေအထားအတိုင်း ရှိနေရမည်။

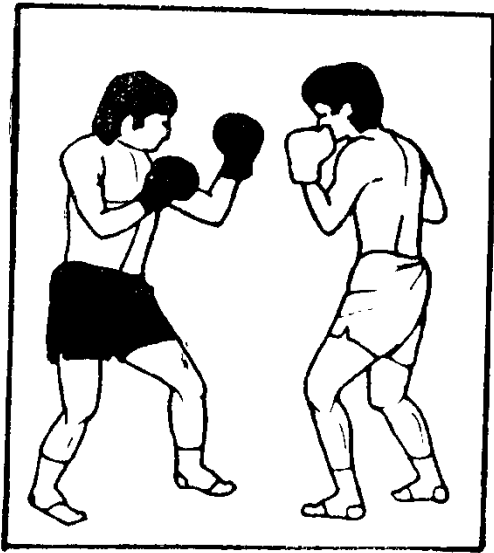
မယ်ခြေကိုမဟိုပြုပြီး ညာတင်ပါးအား၊ ညာလက်လှဲအားကိုပေါင်းစပ်၍
ပုံ (၁၂၁) အတိုင်း ပြင်းထန်စွာ လည်ပင်းကို ကန်လိုက်ပါ။ ဤကန်ချက်



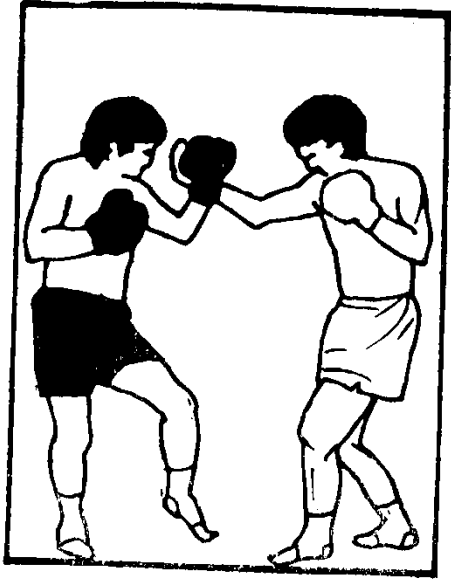
၁၂၁

သည် ခြေကန်နည်းစနစ်များ၏ အထိရောက်ဆုံးကန်ချက်ဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်
မှုနှင့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပွဲတွေအသုံးချနိုင်စေရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ယူ၍
လေ့ကျင့်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အတွင်းမှလှည်းဘီးသဏ္ဍာန်ခြေပြန်ကန်နည်း။ ။ထိုင်းလက်ဓမ္မ
အတတ်တွင် မည်သည့်အနေအထားနှင့်မဆို ကန်တတ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်
ထားရသည်။ဤအတွင်းမှ (ခြေပြန်) ကန်နည်းသည် ခက်ခဲသော်လည်းအလေ့
အကျင့်များလာလျှင် ကျွမ်းကျင်စွာအသုံးပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။



၁၂၂

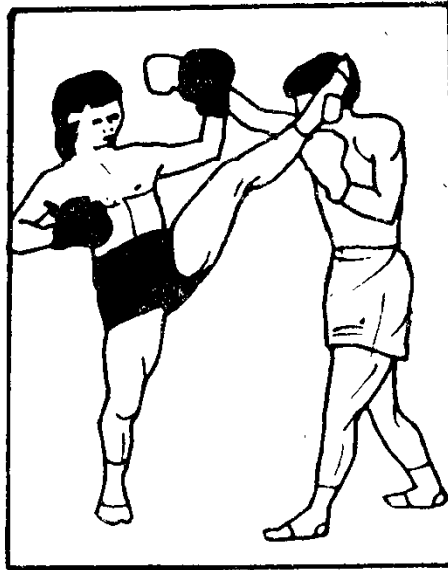


၁၂၃

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ(၁၂၂) အတိုင်း အသင့် အနေအထားနှင့်
ရပ်နေပါ။

ပုံ(၁၂၃)အတိုင်း သင့်ရန်သူ၏ညှာဖြောင့်လက်သီးကိုဗယ်လက်နှင့်
ကာလိုက်စဉ် ဗယ်ခြေကိုအနည်းငယ်ဆုတ်ပြီး မြှောက်လိုက်ပါ။

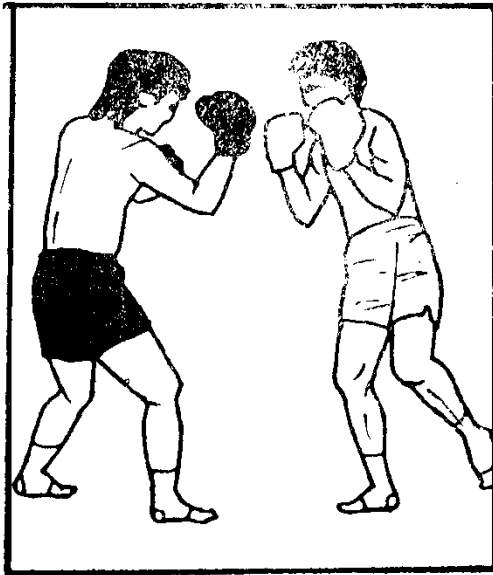
ပုံ (၁၂၄) အတိုင်း သင့်ညာခြေပေါ်တွင် တကိုယ်လုံးအားတင်ပြီး သင့်ဗယ်ခြေဖြင့် သူ့ခေါင်းကို (ခြေပြန်) ကန်လိုက်ပါ။ ဤကန်နည်းသည် သင့်ရန်သူ၏ ဗယ်နားထင်ကို လက်ပြန်လွှဲရိုက်သကဲ့သို့ ထိရောက်မှုရှိသည့်ပြင်



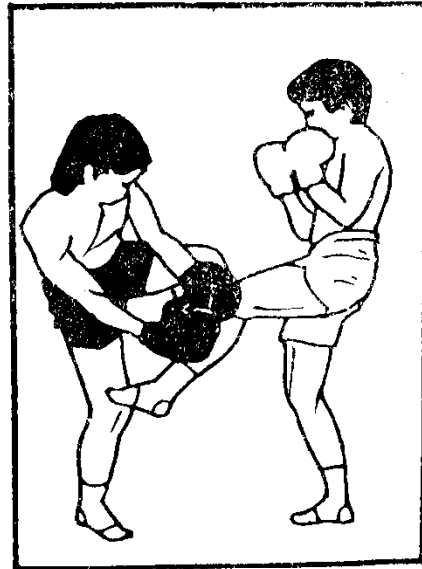
၁၂၄

ပြင်းထန်သော သင့်ခြေပြန်အားကို သူ့လက်ဖြင့် ရှုတ်တရက် ကာကွယ်နိုင် မည်မဟုတ်ချေ။ ခြေမျက်စိ ခြေခံဘေးနှင့်ထိအောင် ကန်ရမည်။

အမြင့်ပိုင်းကို တန်ပြန်ခိုက် ကန်နည်း။ ။ ဤတန်ပြန်ကန်နည်း စနစ်များသည် ခံစစ်၌ အလွန်အရေးပါသော တိုက်ကွက်များဖြစ်သည်။ သင့်ရန်သူသည် မမျှော်လင့်ပဲ သင်၏တန်ပြန်ကန်ချက်ကို ခံလိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။



၁၂၅

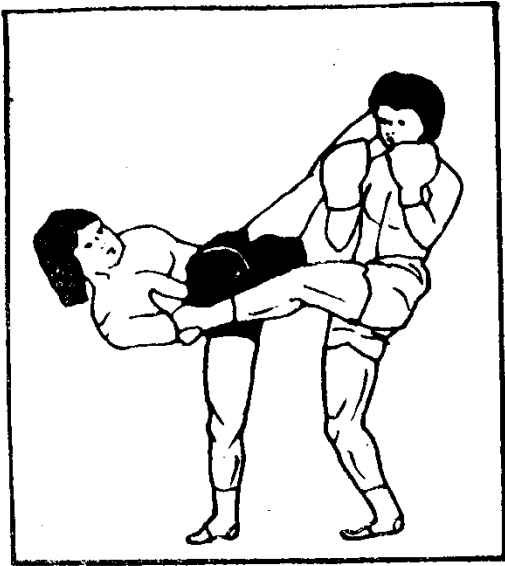


၁၂၆

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၂၅) အတိုင်း အသင့်ရပ်နေရာမှ သင့်ရန်သူသည် ဗယ်ခြေကိုကန်ရန် မြှောက်လာပေလိမ့်မည်။

ပုံ(၁၂၆) အတိုင်း—သူ့ဗယ်ခြေကိုသင့်လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ဖိတားအီး ထားပြီး သင့်ညာခြေကိုမြှောက်ယူလိုက်ပါ။

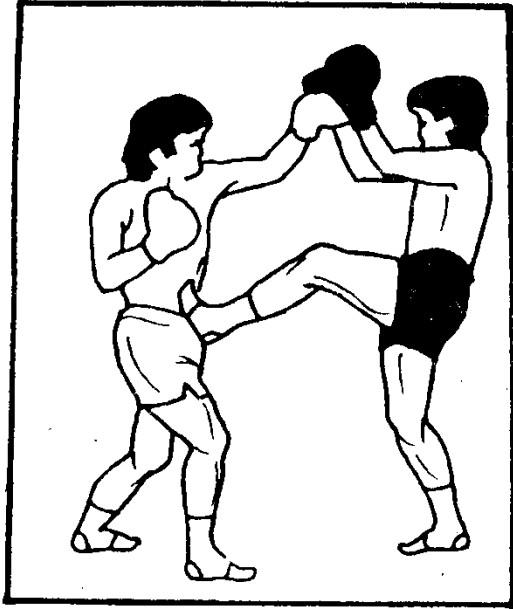
ပုံ (၁၂၇) အတိုင်း - သင့်မယ်ဝိုက်ခြေဖြင့် သူ့လည်ပင်းကို ပြင်းထန်စွာကန်လိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ကန်ရာ၌ သင့်လက်နှစ်ဘက်သည် သူ့ခြေကိုဖိထားလျက်နှင့် ရုတ်တရက်မြှောက်ကန်ပစ်ရမည်။ နံဘေး၊ လည်ပင်း၊ ဦးခေါင်း



၁၂၇

မည်သည့်နေရာမဆို လွတ်သလိုကန်ပစ်ရမည်။ သင့်ခြေခုံ ခြေသလုံးရိုးတို့ဖြင့် ထိအောင်ကန်ရမည်ဖြစ်သည်။

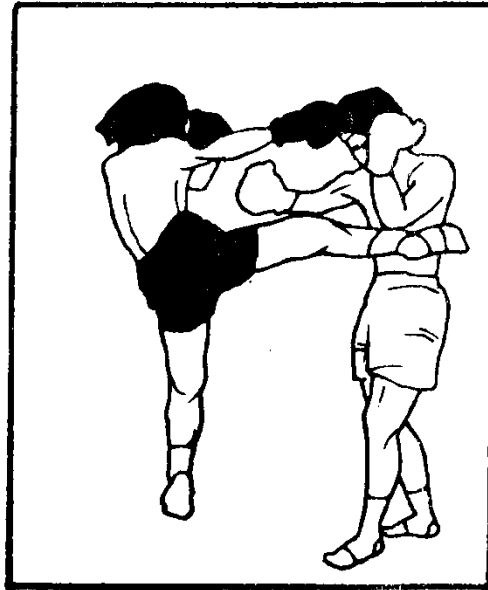
ထောက်ကန်နည်း။ ။ဤထောက်ကန်နည်းသည် ဘောလုံး ကန်
နည်းကဲ့သို့ ကာကွယ်ခြင်းနှင့်အတူ ထောက်ခြေကို တပြိုင်တည်း အသုံးပြုရ
မည်။ ဤကန်ချက်ကြောင့် သင့်ရန်သူဟန်ချက်ပျက်သွားနိုင်သည်။



၁၂၈

ညွှန်ကြားချက်။ ။သင့်ရန်သူ၏ ဗယ်ဖြောင့်လက်သီးကိုပုံ (၁၂၈)
အတိုင်း လက်ဖျံနှစ်ဘက်ဖြင့် ပိတ်ကာထားလိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင်
သင့်ဗယ်ခြေဖြင့် သူ့ဗိုက်ကို ထောက်ကန် ကန်လိုက်ပါ။

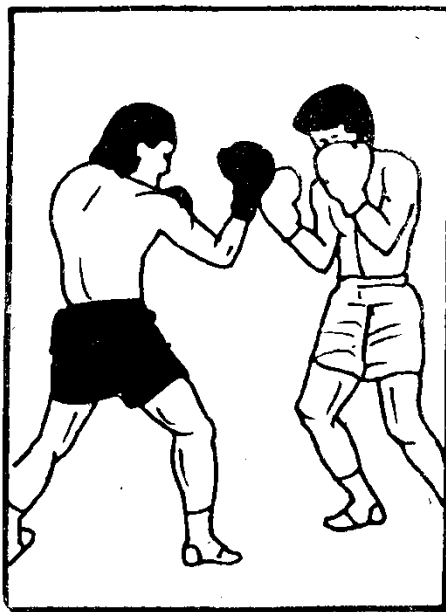
ရင်ဘတ်ကို ခိုက်ကန်နည်း။ ။ ဤကန်နည်းသည် ပရိယာယ် ဆင်ပြီး ရန်သူကို အကြောင်ရိုက်ကန်နည်းဖြစ်သည်။



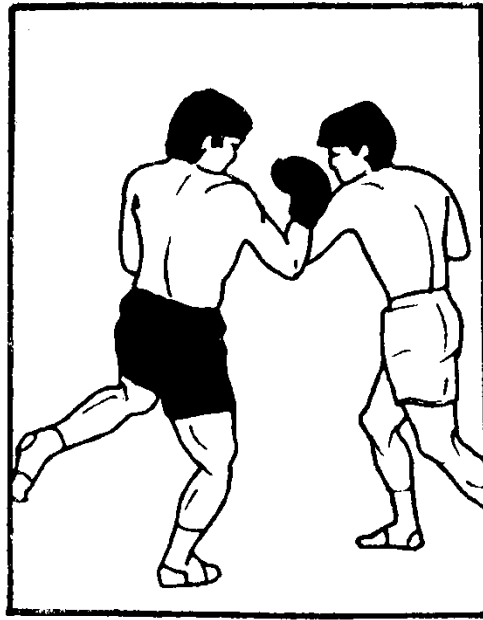
၁၂၉

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူ၏ ထိုးလိုက်သော ဗယ်လက်သီးကို သင့်ဗယ်ခြေ တေးသို့ခုန်ရှောင်၍ ပုံ (၁၂၉) အတိုင်း ညှာလက်သီးက သူ့မျက်နှာသို့ထိုးလိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင်ညှာဝိုက်ခြေက သူ့ရင်ဘတ်ကို ဖြတ်ကန် ပစ်လိုက်ပါ။

မိကျောင်းအမြီးရိုက် ကန်နည်း။ ။ ဤနည်း စ နှစ် သည် သင့်
 ခြေဖနောင့်ဖြင့်ရန်သူ၏ ကျောက်ကပ်သို့ ပေါက်ကန်သောနည်း ဖြစ်သည်။
 ပိုင်ပိုင်ထိဒိပါက မရှုမလှခံသွားရပေမည်။ ပေါင်းစပ်ထားသော အင်အားဖြင့်
 ဘေးနှင့် နောက်ပိုင်းကိုသာ တိုက်ခိုက်ရမည်။



၁၃၀

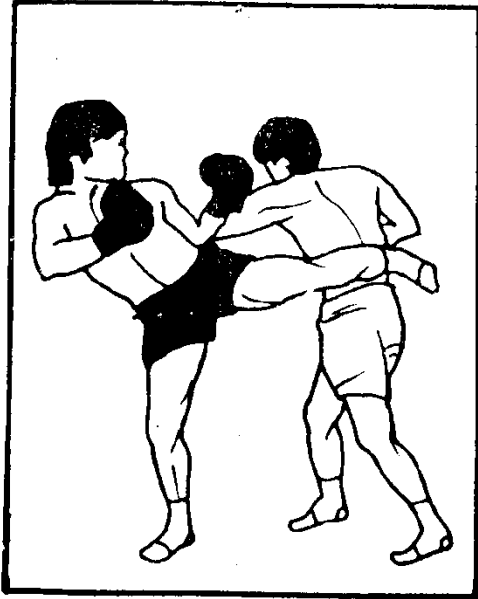


၁၃၁

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ(၁၃၀) အတိုင်း အသင့် အနေအထားနှင့်
 ရပ်နေပါ။

ပုံ(၁၃၁) အတိုင်း သင့်ရန်သူ ထိုးလိုက်သော ဗယ်လက်သီးကို
 သင့်ညာလက်ဖြင့်ခုတ်ကာလိုက်စဉ် ဗယ်ခြေကို မြှောက်ယူလိုက်ပါ။

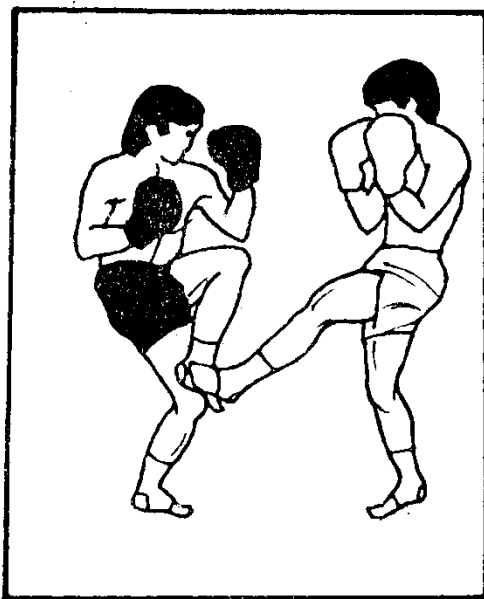
ပုံ (၁၃၂) အတိုင်းအရှိန်လွန်ထွက်သွားသောရန်သူ၏ နောက်ပိုင်းကို သင့်ဗယ်ခြေလှမ်းပြီး ကျောက်ကပ်သို့ ဖနောင့်ဖြင့် ပြန်ပေါက်ကန်လိုက်ပါ။ ဤနည်းသည် ခက်ခဲသော်လည်း အလွန်ထိရောက်သောနည်းဖြစ်သည်။



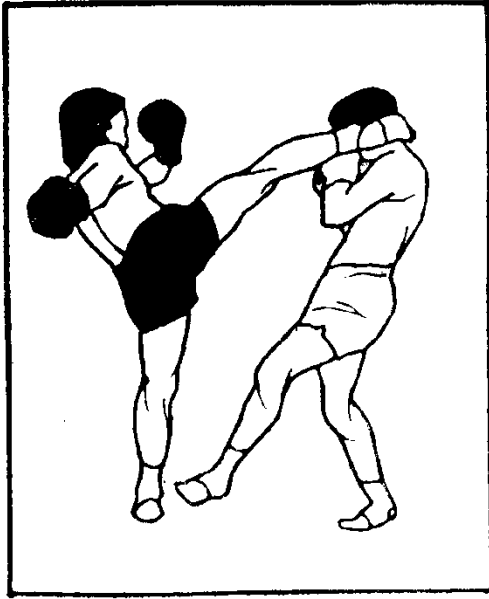
၁၃၂

ခြေဖနောင့်ဖြင့် သေသေချာချာ ထိမိပါက ပွဲထိမ်းသွားလိမ့်မည်။ ခါးအား၊ ခြေလှမ်းအား၊ အရှိန်အားတို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီး ကန်လိုက်ရမည်။

တားဆီးချက်ကိုဖောက်၍ တန်ပြန်ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် သင့်
ညာခြေမြောက်စဉ် သင့်ရန်သူကထောက်၍ ပိတ်ထားပါက ဖောက်၍ တန်
ပြန်ကန်သောနည်းဖြစ်သည်။



၁၃၃

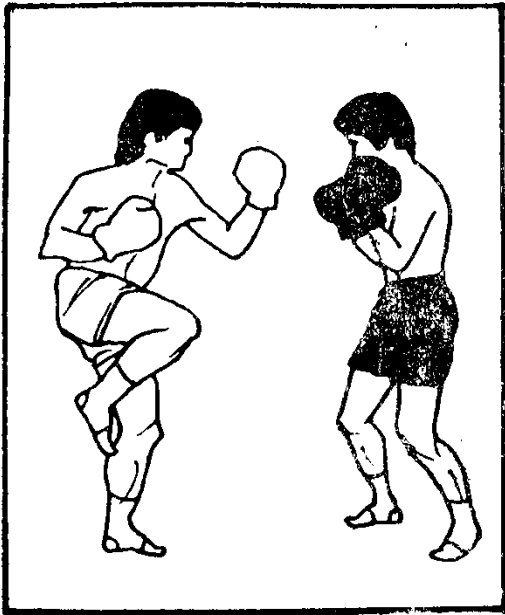


၁၃၄

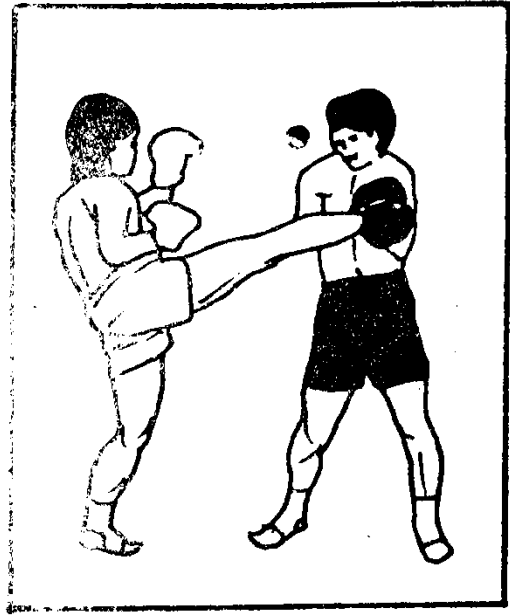
ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၃၃) အတိုင်း သင့် ရန်သူသည် သင့်
အဖြောင့်ကန်ချက်ကိုသူ့ ဗယ်ခြေဖြင့် ပိတ်ဆို့တားဆီးထားပါလျှင် ၎င်းညာ
ခြေကိုပင်ပြောင်း၍ ဗယ်ခြေကို ဗဟိုပြုကာ တင်ပါးအားကိုယူပြီး သူ၏
လည်ပင်းကို ပုံ (၁၃၄) အတိုင်း ဝိုက်ကန်လိုက်ပါ။

ဤကန်ချက်သည် ရန်သူ၏ ခါး၊ ခေါင်းတို့ကိုလည်းလွှတ်သလိုကန်ပစ်
နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ထိုင်းလက်ဓမ္မပညာ၏ အားအကိုးဆုံးကန်ချက်ဖြစ်
သည်။ ဝိုင်ဝိုင်ထိမိပါက ပွဲသိမ်းသောကန်ချက်လည်းဖြစ်သည်။ ခါးအား၊
ခြေလှေအား၊ အရှိန်အားတို့ကို ပေါင်းကန်နိုင်အောင်အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ်
လေ့ကျင့်ပါ။

ခြေဆစ်ကိုဖမ်းလိမ်ချိုးနည်း။ ။ ဤနည်းသည် မြန်မြန်နှင့် မှန်မှန် လုပ်နိုင်မှ ထိရောက်ပေလိမ့်မည်။ ပိုင်ပိုင် အသုံးချနိုင်ပါလျှင် သင့်ရန်သူ ထပ်တိုက်ခိုက်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။



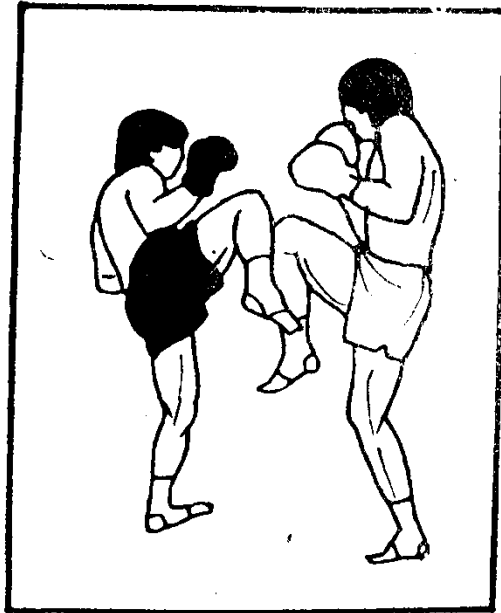
၁၃၅



၁၃၆

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၃၅) အတိုင်း သင့်ရန်သူသည် ညာခြေဖြင့် ဝိုက်ကန်ရန် မြှောက်လိုက်ပေလိမ့်မည်။ ထို့နောက် သင့်၏ဘေးသို့ ဝိုက်ကန် လိုက်လိမ့်မည်။ ပုံ (၁၃၆) အတိုင်း သင့်ခါးကို လှည့်ပြီး သူ့ ညာခြေကို ဗယ်လက်ဖြင့် တားဖမ်းလိုက်ပါ။ သင့်ဗယ်လက်က သူ့ဖခောင့်ကို တွန်း၊ ညာလက်က ခြေဖျားကို ဆွဲလိုက်ခြင်းဖြင့် သူ့ ခြေဆစ်ကို လိမ်ဖြုတ်သလို ဖြစ်သွား ပေလိမ့်မည်။

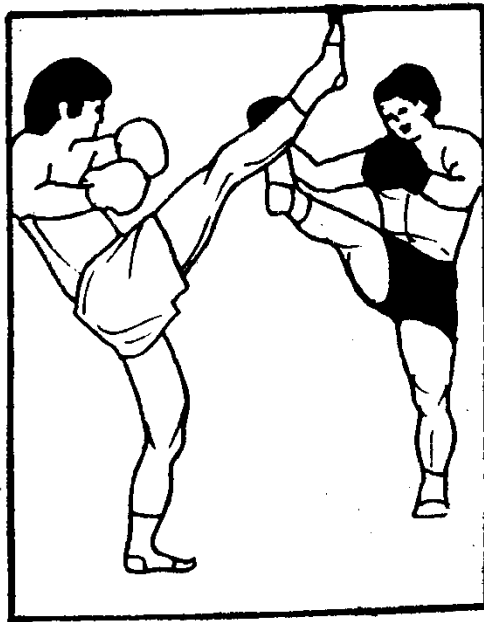
ဦးတိုက်ချက်ကို တား၍ ကန်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် ရန်သူ၏ ဦးတိုက်ချက်ကို တားဆီးပြီးသည်နှင့် ကန်ချက်ကို တွဲသုံးလိုက်ရမည်။



၁၃၇

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူ ဦးတိုက်ရန် ခြေမြှောက် နေစဉ် သူ့ဦးကို ပုံ (၁၃၇) ဆဲတိုင်း ညှာခြေသလုံးဖြင့် ကန့်လန့်ဖြတ်ပိတ်တား လိုက်ပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် သင့်ညှာပိုက်ခြေဖြင့် သူ့နားထင်ကို ကန်လိုက် နိုင်ပါသည်။

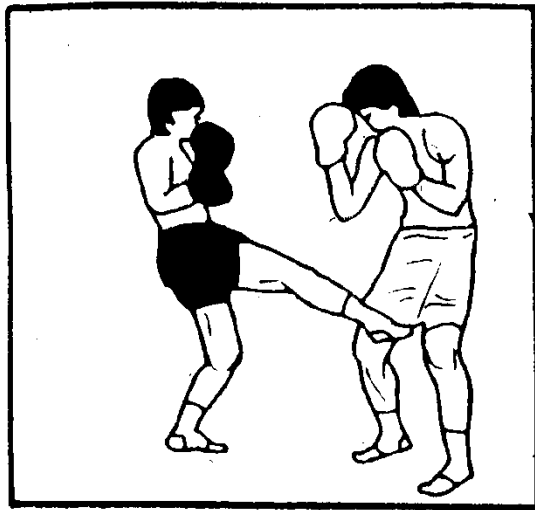
၅၅၂ ဝိုက်ကန်ချက်ကို တားနည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် သင့်ရန်သူ၏ကန်ချက်ကို တားဆီးပိတ်ဆို့ရာ၌ တိုက်ခိုက်သကဲ့သို့ ထိရောက်ပါသည်။



၁၃၈

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ(၁၃၈) အတိုင်း သင့်ရန်သူ၏ ညှာဝိုက်ကန်ချက်ကို သင့်ညှာခြေဖဝါးဖြင့် သူ့ခြေသလုံးအား ဖြတ်ကန်တားဆီးလိုက်ပါ။

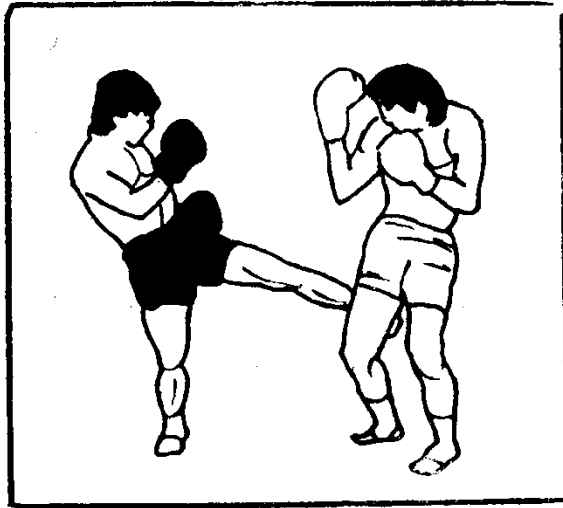
အတွင်းမှ ခူးဆစ်ကို ကန်ချိုးနည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် ခွာတိုက်ရာ၌ သင့်ရန်သူ မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့ခြေပေါ် သူမရပ်နိုင်လျှင် သင့်ကို တိုက်ခိုက်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။



၁၃၉

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူ၏ မျက်နှာကို ထိုးမည့်ဟန်ပြုလုပ်လိုက်ပါ။ သူ့ အပေါ်ပိုင်း အာရုံစိုက်နေခိုက် ပုံ (၁၃၉) အတိုင်း ညှာခြေဖြင့် သူ့ ခူးဆစ်အတွင်းပိုင်းကို လွှဲကန်လိုက်ပါ။

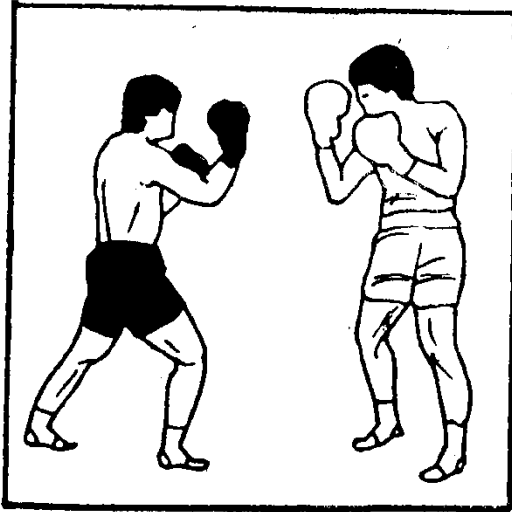
အပြင်မှူးဆစ်ကို ကန်ချိုးနည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် သင့်စိတ် ကြိုက်နေရာများကို ပြောင်းလဲအသုံးချတိုက်ခိုက်နိုင်ပါသည်။



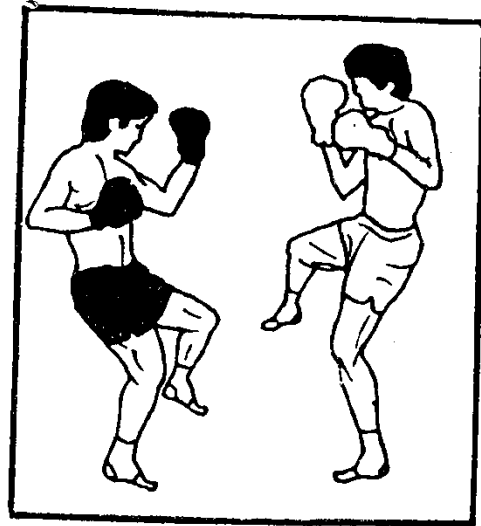
၁၄၀

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူကို အပေါ်ပိုင်းအာရုံစိုက်စေရန် လက် သီး (သို့မဟုတ်) ခြေကို ဟန်ပြလိုက်ပါ။ သူ့အာရုံပြောင်းနေခိုက် ပုံ (၁၄၀) အတိုင်း သင့်ဗယ်ခြေက သူ့ညာတံခေါက်ခွက်အား လွှဲကန်ပစ်လိုက်ပါ။

ကိုယ်နှိပ်၍ နောက်ခြေကို ကန်ချိုးနည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည်
ဝိုက်ကန်ချက်ကို တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ရာ၌ အလွန် ထိရောက်လေသည်။ သင့်
ရန်သူ မလှုပ်မရှားနိုင်ဖြစ်စေပြီး အချိန်ကိုက် လှုပ်နိုင်ရန်လည်း အရေးကြီး
ပါသည်။



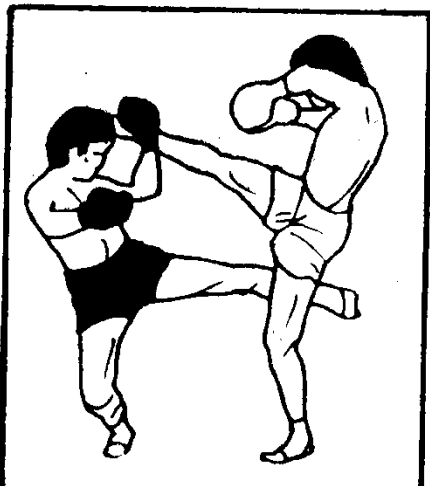
၁၄၁



၁၄၂

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၄၁) အတိုင်း အသင့်ပြင်အနေအထား
နှင့် ရပ်နေပါ။

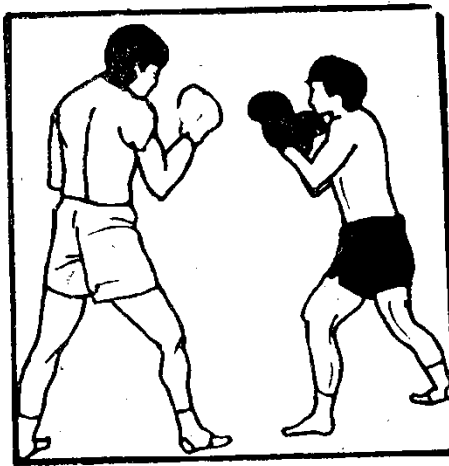
ပုံ (၁၄၂) အတိုင်း သင့်ရန်သူသည် ဝိုက်ကန်ရန် ခြေမြှောက်လာ
ပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင့်ကိုယ်ကို နှိပ်ချလိုက်ပါ။



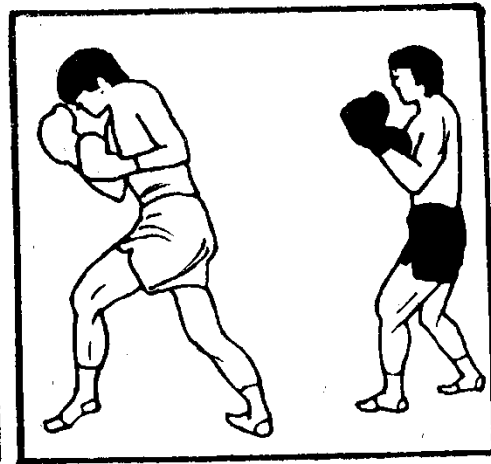
ပုံ (၁၄၃) အတိုင်း ဗယ်လက်
ထောင်ကာပြီး ကိုယ်ကို နှိပ်ထားလိုက်
ပါ။ လွတ်နေသော သူ့နောက်ခြေကို
သင့်ဗယ်ခြေသလုံးရိုးဖြင့် ကန်ချိုးလိုက်
ပါ။ ဤသို့ ကန်ချိုးရာတွင် ပေါင်၊ ခူး
ဆစ်၊ ခြေသလုံး မည်သည့်နေရာ မဆို
ကန်ပစ်နိုင်သည်။ အချိန်ကိုက်လှုပ်ရှားမှု
နှင့် မြန်ဆန်မှု၊ ပြင်းထန်သော အား
အရှိန်ရမှုတို့ကို အထူး အလေး ပေး
လေ့ကျင့်ရမည်။

နောက်ပြန်ကန်ချက်ကို တားနည်း။ ။ထိုင်းလက်စေ့ ပညာတွင် မည်သည့်ကန်ချက်ကို မဆို ပိတ်ဆို တားဆီး ကာကွယ်နိုင်လေသည်။ ဤနည်းသည် ကာကွယ်ရုံသာ မဟုတ် ထိုက်ခိုက်လိုက်သကဲ့သို့ ထိရောက်မှုရှိလှသည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ပုံ (၁၄၄) အတိုင်း အသင့်ပြင် အနေအထားနှင့် ရပ်နေလိုက်ပါ။

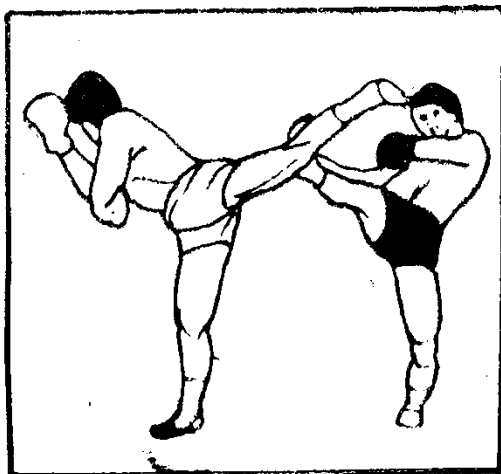


၁၄၄



၁၄၅

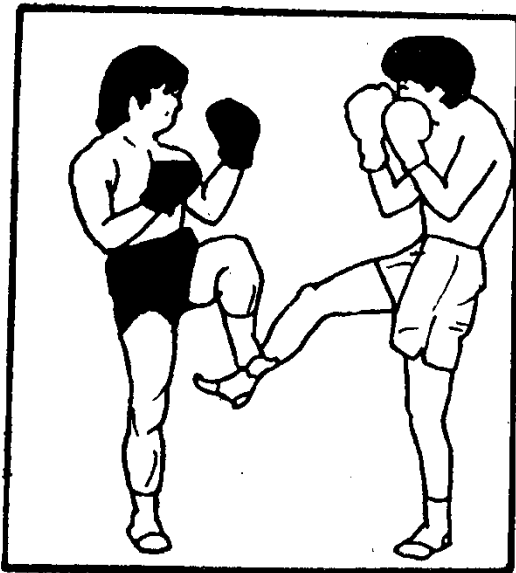
သင့်ရန်သူသည် နောက်ဖနောင့်နှင့် ဝိုက်ကန်ရန် ပုံ (၁၄၅) အတိုင်း ကျောလှည့်လိုက်လိမ့်မည်။



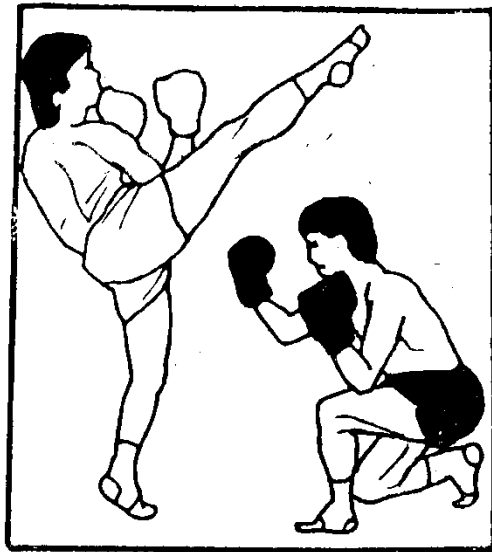
ပုံ (၁၄၆) အတိုင်း သူ၏မယ် နောက် ဖနောင့် ဝိုက်ကန်ချက်ကို သင့် ညာခြေ အဖြောင့်ဖြင့် တားကန် ကန်လိုက်ပါ။ ဤ ကန်ချက်သည် သင့် ရန်သူ၏ မိကျောင်း အမြီးယမ်း ခြေကိုဖြတ်တိုက်သော နည်းကောင်းတခု ဖြစ်သည်။ ခြေသလုံး၊ တံခေါက်ခွက်၊ ပေါင်လယ် မည်သည့်နေရာ မဆို တားဆီးပိတ်ဆိုနိုင်သည်။ မြန်ရန်နှင့် မှန်ရန် ဦးစားပေး လေ့ကျင့်ပါ။

အဖြောင့်ကန်ချက်ကိုတားနည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် အလွန် လွယ်ကူပါသည်။ မည်သည့် အဖြောင့်ကန်ချက်ကို မဆို နင်းတားဆီးနိုင်ပါသည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ သင့်ရန်သူ၏ ညာခြေ အဖြောင့် ကန်ချက်ကို ပုံ(၁၄၇) အတိုင်း ခုန်၍ သင့်ဗယ်ခြေဖြင့် နင်းတားလိုက်ပါ။



၁၄၇

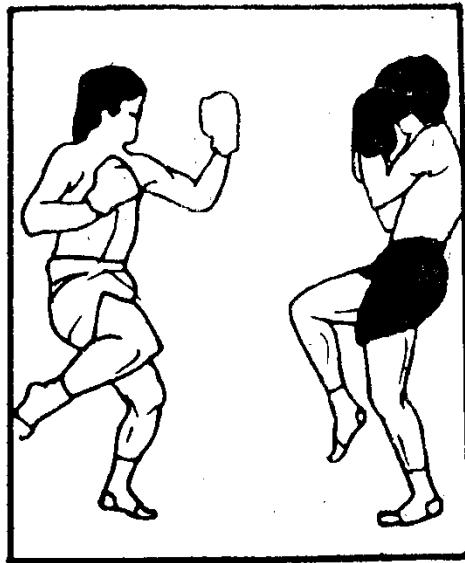


၁၄၈

ငုံ့ရှောင်နည်း။ ။ ဤနည်းသည် အပေါ်ပိုင်းလက်သီး(သို့မဟုတ်) အမြင့်ပိုက်ကန်ချက်များကို ရှောင်ရာ၌ အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ(၁၄၈) အတိုင်း သင့်ရန်သူ၏ အမြင့်ပိုင်း ညာခြေပိုက်ကန်ချက်ကို ငုံ့ထိုင်ရှောင်ပေးလိုက်ပါ။

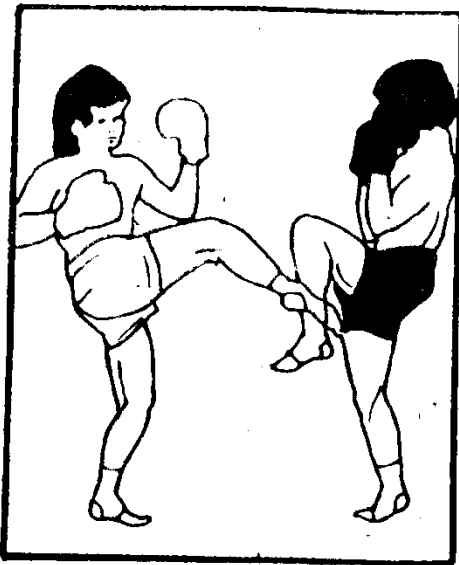
ဝိုက်ကန်ချက်ကို တားနည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်
နေစဉ် မောပန်းလာပါက ဝိုက်ကန်လိုက်သော သူ့ခြေကို ပိတ်ဆို့ကာ ကွယ်ရာ
၌ ထိရောက်လှပေသည်။



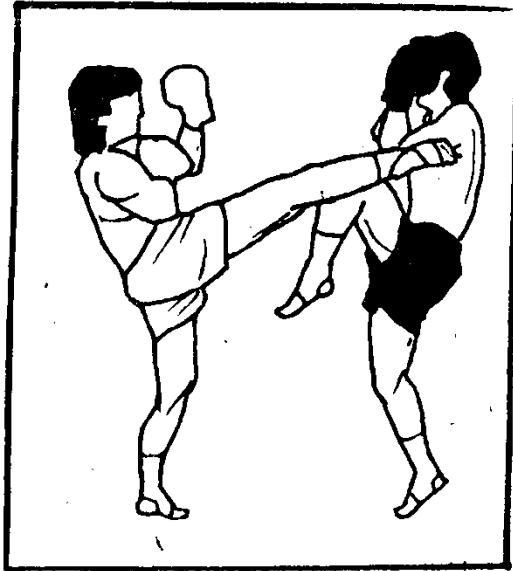
၁၄၉

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၄၉) အတိုင်း သင့်ရန်သူသည် သင့်ကို
ကန်ရန် ညှာခြေမြှောက်လာလိမ့်မည်။

ပုံ (၁၅၀) အတိုင်း သင့်မယ်ခူးကို မြောက်ပြီး သူးခြေကို တားဆီး ထားပါ။ ဤသို့တားဆီးရာ၌ ခူးနှင့်တံတောင် နီးနိုင်သမျှ နီးကပ်အောင် အားထည့်မြှောက်ထားပါ။



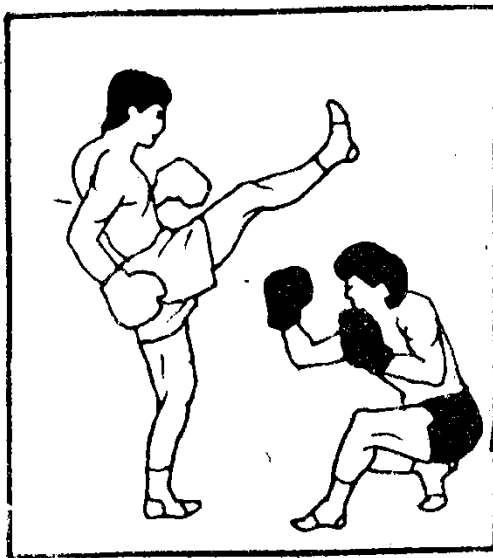
၁၅၀



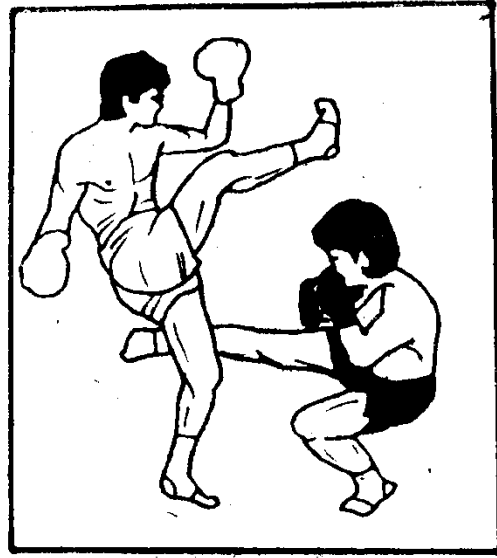
၁၅၁

ပုံ (၁၅၁) အတိုင်း သူ၏အပေါ်ပိုင်း ကန်ချက်ကို ခူးရော လက်ပါ မြှောက်၍ ပိတ်ဆို့ ကာကွယ်ထားရာ၌ ညာခြေကို အားထည့်ထားရမည်။ ရန်သူ၏ အပြင်းထန်ဆုံး ပိုက်ကန်ချက်များသည် သင်၏ နံဘေး၊ လည်ပင်း၊ ခေါင်းများကို ထိမိပါက သက်သာလွယ်မည်မဟုတ်ချေ။ ကာကွယ်ခြင်းနှင့်အတူ တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရမည်။

ထိုင်ရှောင်၍ အပြင်မှကန်နည်း။ ။ ဤနည်းစနစ်သည် လွတ်နေ
သော ရန်သူ၏ နောက်ခြေကို ဖြိုခြင်းဖြစ်သည်။



၁၅၂



၁၅၃

ညွှန်ကြားချက်။ ။ ပုံ (၁၅၂) အတိုင်း သင့်ရန်သူ၏ အပေါ်ပိုင်း
ပိုက်ကန်ချက်ကို ထိုင်ရှောင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် လွတ်နေသော သူ့ ဗယ်
ပေါင်ကို ထိုင်လျက် အနေအထားမှ ပုံ (၁၅၃) အတိုင်း ညှာခြေသလုံးရိုးဖြင့်
ရိုက်ချိုးလိုက်ပါ။ ဤနည်းစနစ်သည် ခက်ခဲသော်လည်း ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံး
ပြုနိုင်လာပါက ကြီးမားသော အကျိုးကျေးဇူး ပေးပေးလိမ့်မည်။ ဗယ်ခြေ
သည် တကိုယ်လုံး၏အားကို ထိန်းထားရသဖြင့် ၎င်းကို ခိုင်မာမှုရစေရန်
ဟန်ထိန်းမှုနှင့် အားပါမှုကို အထူးဦးစားပေး လေ့ကျင့်ပေးရပေမည်။

နိဂုံးချုပ်အမှာ

ထိုင်း လက်ငွေသမားတယောက် ဖြစ်ရန် (၁) အခြေခံ ခြေရွေ့ လေ့ကျင့်ခန်း၊ (၂) လက်သီးထိုး လေ့ကျင့်ခန်း၊ (၃) တံတောင်တိုက် လေ့ကျင့်ခန်း၊ (၄) ခြေကန် လေ့ကျင့်ခန်း၊ (၅) ခူးတိုက်လေ့ကျင့်ခန်း နှင့် တိုက်ခိုက်ရန် ပြသထားသည့် နေရာများကို သေချာစွာ မှတ်သားထား ပြီး တမျိုးချင်း ကျွမ်းကျင်မှုရှိအောင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ပေး ရမည်။

လက်သီး၊ တံတောင်၊ ခြေ၊ ခူးတိုက် ထိုး၊ တိုက်၊ ကန်ချက်များ နေရာ မှန်လာခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုများ သွက်လက် လျင်မြန်လာခြင်း၊ အားအရှိန်များ ပြင်းထန်လာခြင်း စသည့်အချက်များနှင့် ပြည့်စုံလာလျှင် လက်တွေ့ အသုံးချ နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ဘက်နှင့် တွဲဖက်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ဤကဲ့သို့ ပူးတွဲလေ့ကျင့်ရာ၌ နှစ်ဦးစလုံး အခြေခံ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျွမ်းကျင်ပြီးသား ဖြစ်နေရမည်။ အပင်ပန်းခံနိုင်ခြင်း၊ အနစ်နာခံနိုင်ခြင်း၊ ဇွဲလုံ့လရှိခြင်း၊ ရည်မှန်းချက် ကြီးမားခြင်း စသည့် အချက်များနှင့်လည်း ပြည့်စုံရပေမည်။

တပုံခြင်း နားလည်သဘောပေါက်အောင် အထပ်ထပ် ဖတ်ရှု လေ့လာ ပြီးမှသာ နှစ်ယောက် ပူးတွဲ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပါ။ ထိရောက်မှုရှိသော တိုက်ကွက် ကောင်း တကွက် ရရှိရန် နည်းစနစ်တခုကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့် ပေးရပေလိမ့်မည်။

မည်သည့်ပညာရပ်မဆို မကျွမ်းကျင်ခင် အခက်အခဲတော့ ရှိစမြဲပင်။ ဤအဆင့်ကို ကျော်လွှားရန် တခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ လေ့ကျင့်ချိန် ပေါင်းများစွာ၊ အကြိမ်ရေများစွာ၊ ချွေးပေါင်းများစွာထွက်အောင် လေ့ကျင့် ခြင်းမှ တပါး အခြားနည်းလမ်း ဤပညာတွင် မရှိပါ။

ဤစာအုပ်၏ အခန်းစဉ်များကို ခုန်ကျော်ခြင်းမရှိပဲ တကွက်ခြင်း လက်တွေ့ အသုံးချ တိုက်ခိုက်နိုင်သည့် အဆင့်အထိ ညက်ညောလာအောင် စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ လေ့ကျင့်ပေးပါက မကြာမီ အချိန်အတွင်းတွင် ထိုင်း လက်ငွေပညာ၏ အနှစ်သာရကို သင် သဘောပေါက် နားလည်လာပါ လိမ့်မည်။

ဤ စာ အုပ်

ထိုင်းရိုးရာ လက်တွေ့ ပညာသည် အာရှတိုက်၏ ဂုဏ်ယူအားထား ဖွယ်ရာ ကိုယ်ခံပညာတရပ် ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ မည်သည့်တိုက်ခိုက်ရေး ပညာရှင်ကိုမဆို စင်မြင့် ပေါ်တွင် စိန်ခေါ် အလဲထိုး အနိုင်ယူနိုင်သဖြင့် ကမ္ဘာ့ ကိုယ်ခံပညာ နယ်ပယ်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ အကောင်းဆုံးနှင့် အပြင်းထန်ဆုံးပညာ အဖြစ် အသိအမှတ် ပြုထားကြသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ထိုင်းလက်တွေ့ သမားတယောက် ဖြစ်ရန် မည်ကဲ့ သို့ အဆင့်ဆင့် လေ့ကျင့်ယူရသည်ကို ရုပ်ပုံပေါင်းများစွာဖြင့် ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။

ပညာရှင်ချင်း စင်မြင့်ပေါ်တွင် အကြိတ်အနယ် ယှဉ်ပြိုင်နေစဉ် လျှို့ဝှက် တချက်လွတ် ပွဲသိမ်းချက်ကောင်းနည်းများကို ဖော်ပြထား သဖြင့် ကိုယ်ခံပညာ ဝါသနာရှင်တိုင်း လေ့လာသင့်သောစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

(ဤစာအုပ်ဖြင့် မရှင်းလင်းသော အကွက်များကို သင်တန်း ကျောင်းတွင် လာရောက်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။)