

ကွန်ပူစီမြင်

မြန်မာပြန်



လူတိုင်းအတွက်

အပြန်အလှန်
အကျိုးခံယူမှု

ဒီဇိုင်း:စံလွင်မောင်

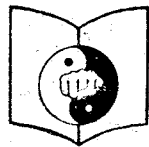
ကွန်ဖူးစိုးမြင့်

(မြန်မာ့ပြန်)

လူ တိုင်း အ တွက်
လျှပ် တစ်ပြက်
ကို ယိ ခံ ပ ညာ

SELF DEFENCE IN EVERY
EMERGENCY

ပြန်ချိရေး



ကွန်ဖူးစိုးမြင့်

အမှတ်-၁၄၈၊ ၃၈-လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	(၂၀/၉၀) (၇)
မျက်နှာပိုး ခွင့်ပြုချက် အမှတ်	(၅/၉၀) (၉)
ဗဟိုအကြိမ်၊	အုပ်စု ၅၀၀
၁၉၉၀-ပြည့်နှစ်၊	နိုဝင်ဘာလ
မျက်နှာပိုးပန်းချီ	ကျော်ဦး
စာနံပိုး	

ထုတ်ဝေသူ ။ ဦးသန်းဆွေ
 စစ်သည်တော်စာပေ(၀၁၄၇၃)
 အမှတ်(၁၅) လိပ်ပြာကန်၊ သိမ်ကုန်း
 ငါးဆပ်ကြီး (မြောက်) ဝဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ ။ ဦးထွန်းထွန်း
 အောင်မြင်ထွန်း ပုံနှိပ်ထိုက် (၀၂၇၂၆)
 အမှတ် ၂၄၄(B)၊ လမ်း(၄၀)၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာပိုးပုံနှိပ်သူ ။ ဒေါ်လင်လွန်းညောင်
 ရန်ကုန် offset
 အမှတ်(၁၅၉)၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဘာသာပြန်သူ အမှာ

ဤစာအုပ်ရေးသူ လောင်းဖူး၏ နည်းများသည် အကျဉ်းအကျပ် အခက်အခဲတွင် မည်ကဲ့သို့ လွတ်အောင် ရှန်းထွက်ရမည်ကို လူတိုင်း နားလည်အောင် အလွယ်ဆုံး အရှင်းဆုံးပုံများဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ သူသည် ဤစာအုပ်ကို ကိုယ်ခံပညာရပ်တို့၏ ဘောင်စည်းကမ်းဥပဒေ များအား အဓိကမထားဘဲ ရန်သူကို လျှပ်တစ်ပြက် အနိုင်ရလို့မူ အတွက်သာ မူတည်ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်ပါ နည်းများသည် သူ့ လေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့သော အတတ်ပညာများထဲမှ လည်းကောင်း၊ စင်မြင့်ပေါ်တွင် သူ ယှဉ်ပြိုင် ခဲ့သော ပွဲအတွေ့အကြုံတွေ့ထဲမှ လည်းကောင်း၊ အရပ်ထဲ 'ရန်ပုံများမှ လည်းကောင်း ရရှိသော နည်းများကို သာမန် လူပိုင်းများ အလွယ် တကူ လိုက်လုပ်နိုင်အောင် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

မတရားမှုကို အလိုမရှိဘဲ အနိုင်အထက် အကြမ်းဖက် စီးနှင်း အပြစ်ရသူတို့ အတွက် တုံ့ပြန်ရာ၌ လောင်းဖူး၏ နည်းများသည် အကောင်းဆုံး နည်းများဖြစ်သည်။ အပြစ် ကင်းစင်အောင် နေထိုင် ခြင်းနှင့် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် ကျရောက်ခြင်းသည် တစ်ခြားစီဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း ကိုယ်ကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ကိုယ်ခံပညာတစ်ခု မဟုတ် တစ်ခုတော့ တတ်မြောက်ထားသင့်သည်။

ဤစာအုပ်သည် ကိုယ်ခံပညာ တတ်ကျွမ်းချင်သော်လည်း ဆရာ နေရာ အချိန်အခက်အခဲ တွေနေရသူတို့အတွက် အားကိုးလောက်သော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ 'ဆန္ဒရှိလျှင် ဖြစ်မြဲတည်း' ဟူသော စကားအရ မိမိ တတ်မြောက်ချင်သောနည်းကို ပုံထဲတွင် ကြည့်၍ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး တစ်ကွက်ချင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ထံ ကောင်းစွာ ကာကွယ် နိုင်သော အဆင့်သို့ရောက်ရှိလာပေလိမ့်မည်။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တတ်မြောက် ထားသော နည်းကောင်းတစ်ခုသည် ကိုယ်ကိုယ်ကို ယုံကြည် စိတ်ချမှု အပြည့်အဝ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျော်ကြားနေသော အင်္ဂလိပ် လူမျိုးတို့၏ (ဘောက်ဆာ)၊ ပြင်သစ်လူမျိုးတို့၏ (ဆံပားတေး)၊ ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ (ဂျူဒို) (ကရာတေး) (ကင်ဒို) (အာကီဒို)၊ ကိုရီးယားလူမျိုးတို့၏ (တေကွမ်ဒို)၊ ဖိလစ်ပိုင် လူမျိုးတို့၏ (အက်ကီးမား) (မော်ဒန်အားနစ်)၊ တရုတ်လူမျိုးတို့၏ (ကွန်ပူး) (ဂူရှူး) (ယိုက်ချီချမ်း)၊ ယိုးဒယားလူမျိုးတို့၏ (မြေထိုင်းခေတ် ထိုင်းလက်စွဲ)၊ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ (သိုင်း) (ဗန်ဒို) ပညာရပ်များသည် လူမျိုးတို့၏ ဒေသစရိုက်၊ ဓလေ့ထုံးစံတို့နှင့်အညီ ခေတ်အဆက်ဆက် ဖန်တီး တည်ထွင် ထားပြီး လက်ဆင့်ကမ်း သင်ကြား ဆင်းသက်လာကြသဖြင့် သူ့နည်း သူ့ဟန်တို့ဖြင့် ကောင်းမွန်ကြပါပေသည်။ သို့သော် လူတစ်ယောက် သူ့ကိုယ်သူ အရေးကြုံလျှင် သက်လုံကောင်းရန်အတွက်မူ ဓလေ့ထုံးစံ အခြေခံတွေ မလိုပေး ရန်သူ၏ တိုက်ခိုက်ချက်ကို လွတ်အောင်ရှောင်ပြီး အမြန်ဆုံးနည်းနှင့် သူ့ကို မလုန် နိုင်အောင် တိုက်ခိုက် ပစ်ရန် ဖြစ်သည်။

လောင်ဖူး၏စာအုပ်သည် ဤအချက်ကို အပြည့်အစ ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သဖြင့် ဘာသာပြန် ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကွန်ဖူးစိုးမြင့်
 ကွန်ဖူးအထူးသင်တန်း
 အမှတ် ၁၄၈၊ ၃၈-လမ်း၊
 ရန်ကုန်မြို့။

လူတိုင်းအတွက် လျှပ်တစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

(အမှာ)

မလေးရှား (Malaya) ၌ တရုတ်မိဘနှစ်ပါးမှ ပေါက်ဖွားလာသော Leong Fu လျှောင်ဖူးသည် ငယ်စဉ်တောင်ကျေးက ဂျူဒိုနှင့် ကွန်ဖူးအတတ်ကို သင်ကြားလာခဲ့ရသူဖြစ်၏။ သူသည် နောက်များမကြာမီပင် ဤအရှေ့တိုင်း တိုက်ခိုက်ရေးအတွက် နှစ်ခု၌ အလွန်ထူးချွန်သူကလေးတစ်ယောက်အနေနှင့် ကျော်ကြားလာခဲ့ပေတော့၏။ သူ့အသက် (၁၂) နှစ်သားအရွယ်သို့ ရောက်သောအခါ သူ့ထက်ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမောင်းနှစ်ဆရှိသူများနှင့် ပြပွဲများတွင် ယှဉ်ပြိုင်ကစားပြုလာခဲ့ရ၏။

သူသည် နပန်းသမား ဖြစ်လည်းဖြစ်ခဲ့၏။ နပန်းသမားလောကထဲတွင်လည်း သူ၏အမည် ကျော်ကြားလာပေတော့၏။ သူ၏အရပ်သည် ၅ ပေ ၄ လက်သားရှိပြီး တစ်ခါတရံ၌ ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင်-၁၅၀ ထိ ကျဆင်းတတ်သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် နပန်းလောကတွင် ထိပ်တန်းသို့ ရောက်လာခဲ့ပေ၏။ ဤသို့ ထိပ်တန်းရောက်လာခဲ့ခြင်းမှာ သူ ငယ်စဉ်က သူ့ထက် ထွားကြိုင်းသန်မာသူများကို သူတို့အားနှင့် သူတို့အရှိန် ပြန်ခံကြရအောင် ဘက်ပြိုင် တိုက်ခိုက်နိုင်သည့် အတွေ့အကြုံကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ သူနှင့် ယှဉ်ပြိုင် နပန်းလုံးသူများသည် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်မပြည့်မီ ရှုံးနိမ့်ကြသည်က များ၏။ သူနှင့် သတ်မှတ်ထားသောအချိန် ပြည့်အောင် ပြိုင်ခဲ့ဖူးသူ တစ်ဦးသည် ကမ္ဘာ့ နပန်းချန်ပီယံ King Kong (ကင်းကောင်) ဖြစ်၏။ သူတို့နှစ်ယောက်သည် နှစ်ကြိမ်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ဖူး၏။ ထိုနှစ်ကြိမ်လုံး သာရပုံဖြစ်ခဲ့၏။ သူတို့ ဟတ်ယအကြိမ်လည်းဖြစ်။ နောက်ဆုံးအကြိမ်လည်း ဖြစ်သည့် ပွဲတွင် လျှောင်ဖူးသည် အလွန် ကြည့်ကောင်းစွာဖြင့် အနိုင်ရရှိခဲ့၏။ ထိုပွဲ

ပြီးနောက် များမကြာမီပင် သူသည် နပန်းကြိုးဝိုင်းမှ အနားယူခဲ့၏။ သူသည် တစ်ခါမှမရှုံးခဲ့ဖူးသော ချန်ပီယံအနေနှင့် နပန်းလောကမှ အနားယူခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။

သူ နပန်းလောကမှ အနားယူလိုက်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း ကြေညာ လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သူ့ထံသို့ လူပေါင်းများစွာ ချဉ်းကပ် လာကြတော့၏။ ထိုသူများသည် သူ့ထံမှ ဗလသေးသူက ဗလကြီး သူကို နိုင်အောင် သပ်နည်းများ သင်ကြားလိုကြ၏။ ပထမ၌ သူသည် ထိုသူများကို သင်ပြပေးရန် ငြင်းဆိုခဲ့၏။ သူ၏ အကြောင်းပြချက်မှာ သူ လိုက်စားခဲ့သော နပန်းလုံးနည်းမျိုးသည် သာမန် အရပ်သားများ နှင့် မသင့်တော်၍ဖြစ်၏။ သို့သော် သင်ကြားလိုသူများက အခြား အကြောင်းရင်းများ ပြလာသောအခါ သူသည် သူ၏ စိတ်ဆုံးဖြတ် ချက်ကို ပြောင်းလိုက်၏။

ထိုအကြံကို သူ ပိုစဉ်းစားလေ။ ပိုနှစ်ခြိုက်လာလေ ဖြစ်ရ တော့၏။ သေးငယ်သော ယောက်ျား (သို့မဟုတ်) မိန်းမက ရန်လို သော လူမိုက်များကို အနိုင်ရအောင် ခုခံရန် အကူအညီ ပေးရမည် ဆိုသော အချက်ကို သူ များစွာ သဘောကျလာပေတော့၏။

ထွက်လာသော အပြေသည်ကား ဤစာအုပ်ပင် ဖြစ်တော့၏။ ၎င်းသည် စာသားနည်းနည်းနှင့် ရှက်လင်း ပြတ်သားသော ရုပ်ပုံ ပေါင်းများစွာ ဖော်ပြထားလှည့် ကိုယ်ခံပညာ နည်းမျိုးစုံကို အကျဉ်း ခြီး ရေးသားထားသော လက်စွဲစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ခံပညာ

ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ကိုယ်ခံပညာကို လွှတ်လွယ်နှင့် ရှင်းရှင်း တင်ပြရန်ဖြစ်၏။ မိမိအဖို့ ကြံရာမရာ၊ ခံရတော့မည့်ဆဲဆဲအချိန် မျိုးနဲ့ ထိုဘေးရန်မှ လွတ်မြောက်နိုင်စေမည့် ရန်ကို ခုခံကာကွယ် နည်းမျိုးသာ ဖြစ်၏။ ဘာသံမှမပေးဘဲ ရုတ်တရက် ဝင်ရောက်တိုက် ခိုက်ခြင်း၊ လက်နက်နှင့်(ဝါ) ခြောက်လုံးပြူး၊ တုတ်၊ ဓား အစရှိသည် နှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ရန်သူနှစ်ယောက် သို့မဟုတ် ၎င်းထက်ပို၍ တစ်ပြိုင် ထည်း ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ဗလအားကိုးနှင့် ကိုယ့်ထက် အားနည်း

သူကို အနိုင်ကျင့်လေ့ရှိသူ၏ တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ဤစာအုပ်၌ ရည်ရွယ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့ လူတိုင်းသိလိုသော အချက်များအတွက် အဖြေ ပါရှိပေသည်။

ကျွန်ုပ် ဖော်ပြထားသော နည်းများသည် အခြေအနေအရ ကြမ်းတမ်း၏။ ဤအခြေအနေမျိုး၌ အားကစားစိတ်ဓာတ်ရှိမှု၊ အားကစားစည်းမျဉ်းအတိုင်း လိုက်နာမှုတို့ကို ဂရုမထားနိုင်ပေ။ ၎င်းတို့၏ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်မှာ အလျှင်မြန်ဆုံးနည်းဖြင့် ရန်သူမိမိကို ပြန်မလှန်နိုင်အောင် ခုခံနိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်၏။ ၎င်းကို အလွန်ကြည့်ကောင်းစွာ သူတို့ ပြုလုပ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းဖြစ်၏။ ဤနည်းများကို မညှာမတာ ပြုလုပ်လျှင် တဘက်ဘေး၏ အရိုး ကျိုးပျားနိုင်၏။ အကြောအမျှင်များ ပြတ်တောက်သွားနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိ၌ စာဓာတ်အားနှင့် ရင်ဆိုင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့ကို အသုံးမပြုရပေ။ ၎င်းတို့ကို အချင်းချင်း အပျော်လုံးထွေး သတ်ပုတ်ရာ၌ အသုံးမပြုအပ်ပေ။ အရက်ဆိုင် ရန်ပုံများ၌ပင် မသုံးသင့်ပေ။ ၎င်းတို့ကို တကယ့်ရန်ပုံများ၌သာ အသုံးပြုရမည်။

အောက်ပါ ညွှန်ကြားချက်များသည် တင်ပြထားသော နည်းများအပေါ် အချိန်တိုအတွင်း ကျွမ်းကျင်မှုရှိစေရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

- ၁။ နည်းတိုင်းကို မလေ့ကျင့်မီ ညွှန်ကြားချက်ကို ဂရုစိုက်ဖတ်၊ ပုံများကို သေချာစွာ လေ့လာပြီး ၎င်းတို့ကို သင် အသေအချာ နားလည်မှ လေ့ကျင့်ရမည်။
 - ၂။ လှုပ်ရှားမှုများကို သင် မှတ်မိလာသည့်တိုင်အောင် ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ရမည်။
- ကိုယ်ခံပညာ၏ သဘောတရားသည် လေပြင်းထန်စွာ တိုက်ခတ်ခြင်း ခံရသည့် ကျူပင်၏ သဘောတရားအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ကိုင်းညွတ်သာသွား၏။ ကျိုးမသွားပေ။ လေတိုက်ခံရ၍ လဲကျသော သစ်ပင်ကြီးများ ကဲ့သို့ ကျူပင်သည် အားအားချင်းယှဉ်ပြိုင် တောင့်ခံသူ မပြုပါ။ သစ်သည်လည်း ရန်သူနှင့် အားချင်းမပြိုင်သင့်ပေ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်မည့် အစား မိမိထက် ကားသာသူကို မိမိက အလျှော့ပေးပြီး သူ့အားနှင့်

မိမိအား နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ခါ သူ့အရှိန်နှင့်သူ ခံရအောင် ပြုလုပ်ရမည်။

၄။ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို မြန်နိုင်သလောက် မြန်မြန်လုပ်ပါ။ သင်သည် တိုက်ခိုက်ရာ၌ အသုံးပြုသော ခြေထောက် သို့မဟုတ် လက်ကို အသုံးပြုပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ပြန်ရုတ်ရမည်။ သင်၏လက်နှင့် ခြေထောက်တို့ ကြာပူတ် သို့မဟုတ် နှင်တံ၌ ချည်ထားသော ကြိုးသဖွယ် သဘောထားပါ။ ၎င်း၏ကြိုးနှင့် ရှမ်းခနဲရိုက်ပြီး သည်နှင့် တပြိုင်နက် ကြိုးကို ပြန်ရုတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်စေရမည်။

၅။ အဖေနှင့် လေ့ကျင့်နေခိုက်တွင် အားကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမစိုက်ရ။ ဇာကယ်ရန်ပုံများ၌လည်း အားကိုလိုအပ်သလောက် သာ သုံးရမည်။

၆။ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နေချိန်တွင် တောင့်တင်းမနေစွဲစရာ၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဖျော့ထားခြင်းသည် မိမိအစွမ်းကို မိမိ ယုံကြည်၍ ဖြစ်၏။ မိမိအစွမ်းကို မိမိယုံကြည်မှု (၀၁) စိုးရိမ် ကြောက်ပိုမှုသည် တင်းမာမှုဖြစ်ပေါ်စေ၏။ တင်းမာမှုသည် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု၊ ကြွက်သား ဆိုစီးတူမှု ဖြစ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး အမြဲ ဖျော့ထားရမည်။

၇။ ဖော်ပြပါ နည်းများ တတ်မြောက်ပြီးနောက် တကယ့် အရေး ကြုံလာလျှင် ၎င်းတို့ကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရေး အတွက် ၎င်းတို့ကို မကြာခဏ လေ့ကျင့်သွားရမည်။

၈။ ရန်သူကို မိမိ၏ချုပ်ကိုင်ထားမှု မှန်ကန်စေရန်အလို့ငှာ...

(က) သင် ရန်သူနာအောင် ကိုင်ထားရမည်။ သူ ရုန်းကန်လေ ပိုနာလေ ဖြစ်စေနိုင်ရမည်။

(ခ) သင်က အားအနည်းငယ် စိုက်ရုန်းမှုနှင့် ရန်သူ မလှုပ် နိုင်အောင် ကိုင်ထားရမည်။

၉။ သင် ရန်သူကို မှန်ကန်စွာ အလဲပေါက်ချနိုင်ရန်မှာ...

(က) သင်သည် အားအနည်းငယ်မျှသာ စိုက်ထုတ်၍ သူ့ကို အလဲ ပေါက်ချနိုင်စေရမည်။

(ခ) ရန်သူ သင့်ကို ထိရောက်စွာ ရုန်းကန်၍ မရနိုင် ဖြစ်စေ ရမည်။ သူ့အကျမသက်သာဘဲ အကျနာစေရမည်။

လျှောင်ဖူး

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
လက်နက်သဖွယ် အသုံးပြုလိုရသောလက်	... ၁
ခြေထောက်ကို လက်နက်သဖွယ် အသုံးပြုနည်း	... ၁၂
တံခတောင်ကို လက်နက်သဖွယ်အသုံးပြုနည်း	... ၁၉
တိုက်ခိုက်ချက်ကို တားနည်းများ	... ၂၅
ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများ	... ၂၉
ရှေ့မှ ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နည်းများ	... ၃၁
နောက်မှ ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နည်း	... ၆၃
အများနှင့် တစ်ယောက် တိုက်ခိုက်နည်းများ	... ၇၂
တုတ်သမားကို တိုက်ခိုက်နည်း	... ၇၈
စားသမားကို တိုက်ခိုက်နည်း	... ၈၅
သေနတ်သမားကို တိုက်ခိုက်နည်း	... ၉၄
ကုလားထိုင်ပေါ်မှ ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းများ	... ၁၀၀

အပြစ်ကင်းစင်အောင် နေထိုင်ခြင်းနှင့် ဘေးဥပစ်
အန္တရာယ် ကျရောက်ခြင်းသည်တစ်ခြားစီ ဖြစ်၏။
ထို့ကြောင့် လူတိုင်း အရေးကြုံလျှင် သက်လုံကောင်း
စေရန် ဤစာအုပ်ကို ဆောင်ထားသင့်သည်။

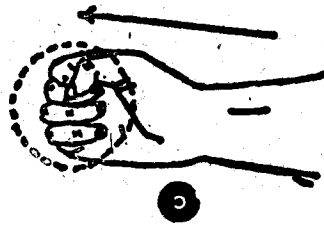
(သိုင်းဆရာကြီးဦးပြည်သိမ်း)

(လက်နက်သဖွယ် အသုံးပြုလို့ ရသောလက်)

ရန်သူကို ခုခံ တိုက်ခိုက်ရန် လက်နက်သဖွယ် လူ့သားတို့၏ လက်ကို အသုံးပြုရန် နည်းများစွာ ရှိပေသည်။ ထိုနည်းများကို ဤစာအုပ်ထဲတွင် ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြ ထားပါသည်။ လက် ချောင်းကလေးများ မာကျောလာအောင် အပင်ပန်းခံ လေ့ကျင့်ထားပါလျှင် လက်သည် တစ်ဖက်သားကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်လာ၏။ ထို့ကြောင့် ပေးထားသော နည်းများကို အထူးဂရုပြု လေ့ကျင့်ပေးပါ။

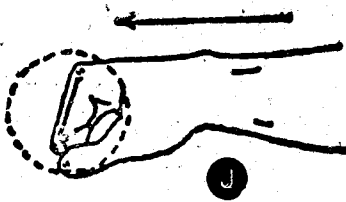
ထောင်လိုက် လက်သီး

ပုံ ၁။ လက်သီးကို တင်းတင်း ဆုပ်ထားပါ။ လက်မအထက်၌ရှိနေစေရမည်။ လက်ကောက်ဝတ်အဆစ် တောင့်တင်းပြီး လက်ခုံနှင့် တပြေးတည်း ရှိစေရမည်။ ဤလက်သီးဖြင့် ရန်သူ၏မျက်ခွက် သို့မဟုတ်အရွက်ကို ထိရောက်စွာထိုးနိုင်၏။

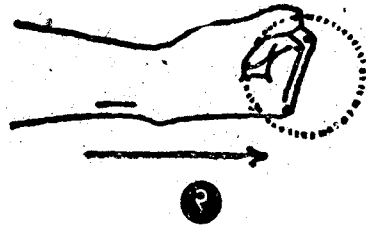


မှောက်ခုံ လက်သီး

ပုံ ၂။ လက်သီးတမ်းတင်းဆုပ်ထားပါ။ လက်ခုံ အထက် ရောက်နေစေရမည်။ လက်ကောက်ဝတ်အဆစ် တောင့်ထားပြီး လက်ခုံနှင့် တပြေးတည်း ရှိစေရမည်။ ၎င်းနှင့် ထိုးရန် အကောင်းဆုံး နေရာများမှာ နားရွက်အုံနှင့် ကျောက်ကပ်ဖြစ်၏။

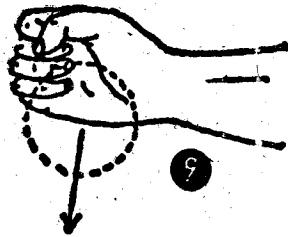


အထက်လှန် လက်သီး



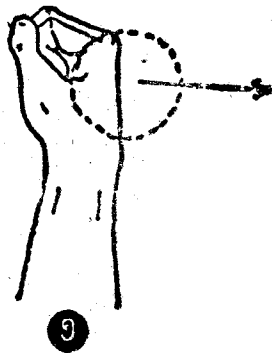
ပုံ ၃၈။ လက်သီး တင်းတင်းဆုပ်
လက်ခုံ မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင် ရှိစေ
ရမည်။ မိမိက ကုန်းနေလျက်ရှိစဉ်
အသုံးပြုရန် အထိရောက်ဆုံး လက်
သီး ဖြစ်သည်။

ထု လက်သီး



ပုံ ၄၂။ လက်သီး တင်းတင်းဆုပ်
ထားပါ။ ၎င်းကို လက်သီး အပြင်
စောင်းနှင့် ထုရာ၌ - အသုံးပြုသည်။

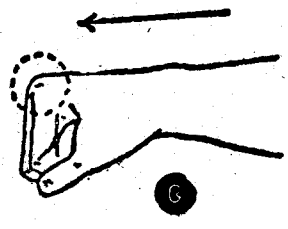
လက်ဖမိုးပိုင် လက်သီး



ပုံ ၅၂။ လက်သီး တင် တင်း
ဆုပ်ထားပါ။ ၎င်းကို ရန်သူ၏
မျက်ခွက် (သို့မဟုတ်) နံရိုးများကို
နောက်ပြန်ရိုက်ရာ၌ အသုံးပြုရ၏။

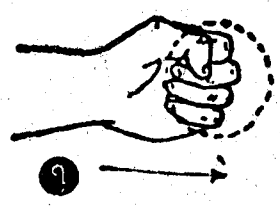
အဓိကအကျဆုံး လက်သီး

ပုံ ၆။ လက်သီး နှင့် ထိုးရာ၌ လူကို လက်ခေါက်ကြီး ပိုင်းနှင့် စိုင်းခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်၏။ ဤလက်သီးသည် မေးစေ၊ နှာခေါင်း၊ သို့မဟုတ် လည်မျိုကို ထိုးရာ၌ အထူးထိရောက်လှ၏။

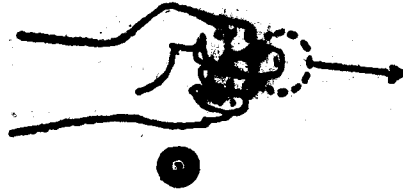


အနုလက်သီး

ပုံ ၇။ လက်သီးကို ခေါင်လိုက်ထားပါ။ လက်ကေ လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်ကိုဖိထားပါ။ ထိုးလိုက်သောအခါ ကိလုချိန်တွင် လက်သီးကို လိမ်လိုက်ပါ။ အရှိုက်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ အထက်နှုတ်ခမ်း၊ နှာခေါင်းတို့ကို ထိုးရာ၌ အလွန်ထိရောက်၏။



လက်သီးချွန်



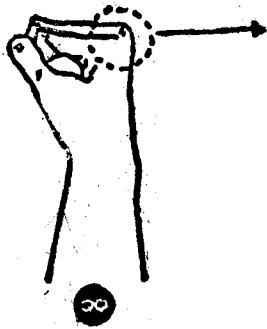
ပုံ ၈၊ တစ် ပြထားသည့်အတိုင်း လက်ခလယ် ခုတိယ လက်ခေါက် ချွန်ထွက်နေစေရမည်။ လက်ချောင်း ကလေးများ တင်းတင်း ဆုပ်သား လျက်ရှိနေရမည်။ လက်မက လက် ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်ကို ပိထားရ မည်။ အထက်နှုတ်ခမ်း၊ နားရွက်နှင့် လည်ပင်းကို ထိုးရာ၌ ထိစရာကင်း။



ခလယ် လက်သီးချွန် အသုံးပြုနည်း

ပုံ ၉၊ လက်ခလယ် လက်ခေါက် ချွန်ဖြင့် နားထင်ကို ထိုးလိုက်ပါ။ သင့်ရန်သူမှာ ပြင်းထန်စွာ ဝေဝေ ခံစားရပေလိမ့်မည်။

လက်သီးခုံနှင့် ဖက်ပြန် ရိုက်နည်း

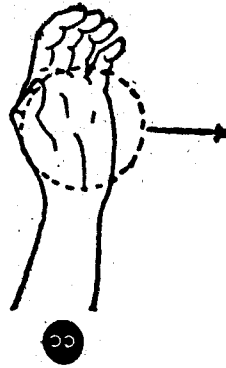


ပုံ ၁၀၊ ၎င်းသည် လက်သီး လက်မ မိုးပိုင်း နှင့် ရိုက်သကဲ့သို့ ဆင်ဘူ၏။ သို့သော် လက်ခေါက် ကြီးများနှင့်သာ ထိအောင် ရိုက်ရ မည်။ ၎င်းသည် မျက်ခွက်၊ နံရိုးနှင့် လည်ကုပ်ကို ရိုက် ရာ ၌ အထူး ထိ ရောက်၏။

လူတိုင်းအတွက်လျှပ်တစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

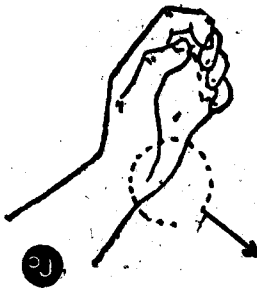
လက်ဝါး

ပုံ ၁၁။ လက်ဝါးဖြန့်၍ လက်ချောင်းများ အနည်းငယ် ကွေးပြီး တင်းရင်းစွာ ရှိနေစေရမည်။ လက်မ၊ ဘယ် လက် ချောင်း များ နှင့် အနည်းငယ် ကွာစေရမည်။ နှာခေါင်း၊ နားရွက်၊ မျက်ခွက် နှင့် ဆီးစပ်ကို ထိုက်ခိုကရာတွင် လက်ဝါးကို အသုံးပြုရ၏။



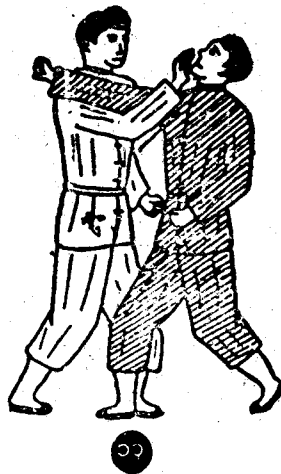
လက်ဖနောင့်

ပုံ ၁၂။ လက်ဝါး ဖြန့်ပြီး လက်ချောင်း နှင့် လက်မ များ အနည်းငယ် ကွေး ထားရမည်။ လက်မသည် လက်ချောင်း များ အနီး၌ရှိစေရမည်။ လက်ဖနောင့်နှင့် မေးစေ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းကို ဆောင်တန်းလျှင် လည်ပင်း ကျိုးလောက်အောင် ပြင်း ထန် နိုင် ပေသည်။ ရင်းနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းကို အကျဉ်းအကျပ်လဲကျမှ အသုံးပြုရမည်။



လက်ဖနောင့် အသုံးပြုနည်း

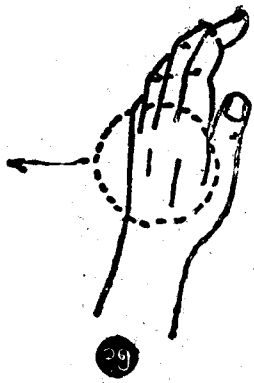
ပုံ ၁၃။ ရန်သူ၏ ညာဖြောင့် လက်သီးကိုရှောင်ပြီး သင့်ညာလက်ဖနောင့်ဖြင့် သူ့မေးကို ဆတ်ခနဲ လှန်တန်းလိုက်ပါ။





ကျားသစ်မေးရိုးလက်

ပုံ ၁၄၊ လက်မနှင့်လက်ချောင်းများကို ပုံပါအတိုင်း ခပ်တင်းတင်း ခွာထားရမည်။ တိုက်ခိုက်ရာ၌ လက်မနှင့် လက်ညှိုးခွခြားနှင့် ထိအောင် တိုက်ခိုက်ရမည်။ ဤ ကျားသစ် မေးရိုးလက်ကို မိမိက ဝစီရောက်တိုက်ခိုက်ရာ၌လည်းကောင်း မိမိက ခုခံ ကာကွယ်ရာ၌ လည်းကောင်း ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။



လက်ခုံပိုင်

ပုံ ၁၅၊ လက်ချောင်း များ ခေ့ထားပြီး ခပ်ကွေးကွေးကလေးရှိခစရမည်။ ရန်သူ၏ မျက်ခွက်၊ နားရွက်နှင့် မျက်လုံးတို့ကို လက်ခုံနှင့် လက်ပြန် ရိုက်လျှင် ထိရောက်ပေသည်။

လက်ညှိုး



ပုံ ၁၆။ လက်ညှိုး ဆန့် လျက်
လက်သီးဆုပ်တားရမည်။ လက်ညှိုး
ကိုထောင့်ပြီး ၎င်းအား လက်မနှင့်
လက်ခလယ်တို့က ညှပ်ထိန်းထားရ
မည်။ ယင်းနှင့် ကိုယ်တွင်းရှိ ပျော့
သော နေရာများကို ဆောင့်ထိုး
လျှင် အလွန်နာကျင်ပြီး အန္တရာယ်
ဖြစ်စေနိုင်၏။ မျက်လုံးကို ထိုး
ဖောက်က ကန်းသွားစေနိုင်၏။

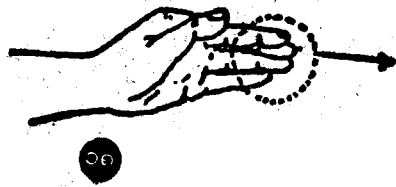
လက်ခလယ်နှင့်လက်ညှိုး



ပုံ ၁၇။ ရန်သူ့ကို လက်ညှိုး
တစ်ချောင်း တည်းနှင့် တိုက်ခိုက်
သလိုပင်ဖြစ်သော်လည်း ဤနည်း၌
လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ် ပူးကပ်
ထားလျက် တိုက်ခိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။
၎င်းတို့ ပိုတောင့်တင်းစွာ ရှိစေရန်
လက်ညှိုးကို လက်မနှင့် ဖိကပ်ထား
ရမည်။

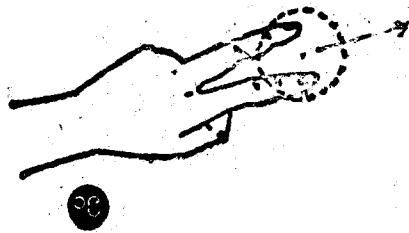
ကွန်ပူးစိုးမြင့်

ထွက်စောင်းထိုး



ပုံ ၁၈၊ လက်ချောင်းစိပ်များ တညီတည်း ရှိစေရန် လက်ခါးကို ခွက်ထားရမည်။ ၎င်းကို ပိုမိုခိုင်မာ တောင့်တင်း နှစ်ရန် လက်ညှိုး ၏ ဘေးပိုင်းကို လက်မနှင့်ဖိထားရ၏။

ဗိုလက်ချောင်း



ပုံ ၁၉၊ ဤထိုးနည်း၌ လက်ညှိုး နှင့်လက်ခလယ်ကို အင်္ဂလိပ်အကွဲ ရာဗ္ဗီနှင့် တူအောင် ကားထားရ မည်။ လက်ညှိုးနှင့်လက်ခလယ်ကို တောင့်တင်းစွာ ဆန့်ကားပြီး ရန် သူ၏မျက်လုံးနှစ်ဘက် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ခုကို ထိုး ပါက ပြင်းထန်စွာ အနာတရ ဖြစ် စေနိုင်၏။ ဤတိုက်ခိုက်နည်းကို သေရေး ရှစ်ရေးကြုံမှ အသုံးပြု ရ၏။



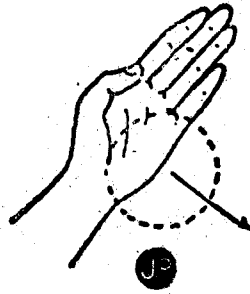
ဗိုလက်ချောင်းကို အသုံးပြုနည်း

ပုံ ၂၀၊ သင့်ရင်ဝဲသို့ တက်ထိုး လိုက်သော ရန်သူ၏ ညှာလက်သီး ကို သင့်ဘယ်လက်ဖြင့် ဖြတ်ပယ် လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဗိုလက်ချောင်း ဖြင့် ဆောင့်ထိုးလိုက်ပါ။

အပြင်လက်ဝါးစောင်း

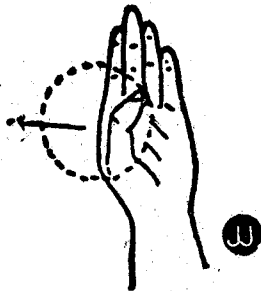
ပုံ ၂၁။ လက်ဝါးဖြန့်၍ လက်ချောင်းများ တင်းတင်း ကပ်ထားမည်။ လက်မသည် လက်ညှိုးအနီး၌ ရှိနေစေရမည်။ လက်ခုံသည် လက်ကောက် ဝတ် အဆစ် နှင့် တပြေးတည်းရှိစေရမည်။

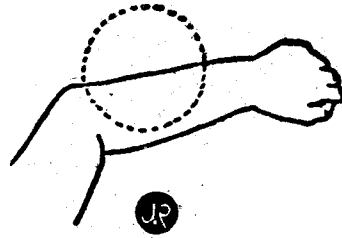
လက်သန်း ဘက်ရှိ လက်ဝါးအပြင်စောင်းနှင့် ရန်သူ၏လည်ပင်း မဘေးပိုင်းနှင့် အခြား ချက်ကောင်း နေရာများကို ခုတ်ရ၏။



အတွင်း လက်ဝါးစောင်း

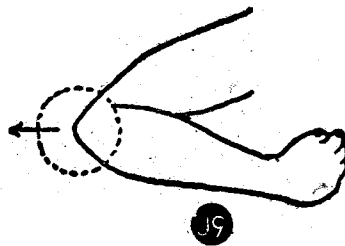
ပုံ ၂၂။ လက်မဘက်ရှိလက်ဝါးအတွင်းစောင်းနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းကို မိမိဘင်းကျပ်စွာ ချုပ်ကိုင်ထားခြင်း ခံရသောအခါ သို့မဟုတ် အကျဉ်းအကျပ်ထဲ ရောက်နေသော အခါ၌သာ အသုံးပြုရ၏။ လက်မမတော်တဆ ထိခိုက်မှု မရှိစေရန် အခြား လက်ချောင်း များ နှင့် လက်မထိပ် ကပ်ထားရမည်။ ၎င်းနှင့် ဒေါင်လိုက် ဝိုက်ခိုက်ရ၏။ အထူးသဖြင့် လည်ပင်း သို့မဟုတ် ပေါင်ခွကြားကို တိုက်ခိုက်ရ၏။





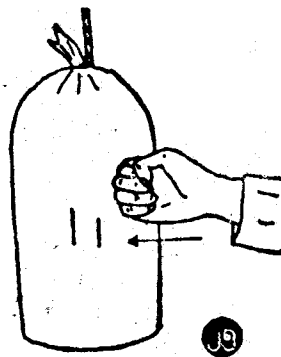
လက်ဖျံ

ပုံ ၂၃။ လက်ဖျံသည် ရန်သူ၏ တိုက်ခိုက်ချက်ကို တားဆီးဖယ်ထုတ်ရာ၌ အမြဲ အသုံးပြုရ၏။ မိမိလဲ တုံ့ပြန် တိုက်ခိုက်မည့် နည်းအပေါ် လိုက်၍ လက်သီး ဆုပ်သို့မဟုတ် လက်ဝါး ဖြန့်ထားနိုင်သည်။ မိမိက တိုက်ခိုက်ရာ၌လည်း ရန်သူ၏ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်းကို ရိုက်ရန်အတွက် လက်ဖျံကို အသုံးပြုနိုင်၏။



စံတောင်

ပုံ ၂၄။ စံတောင်ကို လှူချင်း နီးကပ်စွာ ရှိနေခိုက်တွင် အသုံးပြုရ၏။ ရန်သူ၏ အရှိုက်၊ နှလုံးနှင့် ကျောက်ကပ်တို့ကို ၎င်းနှင့် တိုက်ခိုက်ပါက ထိရောက်လှပေသည်။

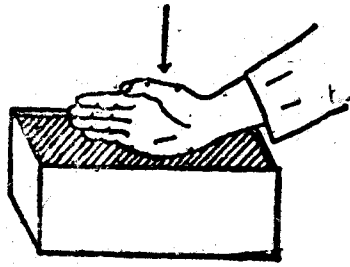


လက်သီးမာကျောစေရန် လေ့ကျင့်နည်း

ပုံ ၂၅။ သဲအိတ်ကို မျက်နှာကြက်မှာ ဆွဲထားပြီး လက်သီးဖြင့် ဘယ်ပြန်ညာပြန် ဆိုးပါ။ လက်သီးကို မြန်နိုင်သမျှ မြန်အောင် ပြန်ရုပ်ပါ။ မြေလျှာကဲ့သို့ လက်သီး သွက်လက် လျှင်မြန်ရမည်။ အလင်းရောင်၏ လျှင်မြန်မှုလို လျှင်မြန်ရမည်။

**လက်ဝါးစောင်း မာကျောစေရန်
လေ့ကျင့်နည်း**

ပုံ ၂၆။ ဘူးတစ်ခုထဲသို့ သံသို့မဟုတ် စိုထိုင်းသော လူစာမှုန့်များ ထည့်ပါ။ ဖုတ်အပေါ် လက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်ပါ။ လက်ချောင်းလေးများနှင့် လက်မပူးထားရမည်။ တဖြည်းဖြည်း အားစိုက်သထက် ပိုစိုက်ပြီး ခုတ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် မြန်နိုင်သမျှ မြန်အောင် ပြန်ရုပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်စလုံးနှင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

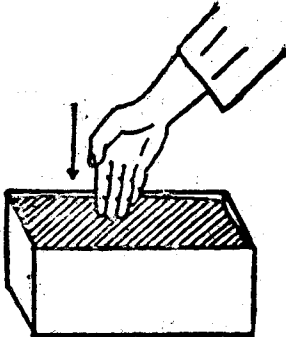


၂၆

**လက်ချောင်းများ မာကျောစေရန်
လေ့ကျင့်နည်း**

ပုံ ၂၇။ ပထမ လက်ချောင်းတစ်ချောင်းနှင့် လေ့ကျင့်ပါ။ နောက် နှစ်ချောင်း၊ သုံးချောင်း စသည်ဖြင့် တစ်ချောင်းချင်း ထိုးလေ့ကျင့်သွားပါ။

လက်ချောင်းများကို လက်မနှင့် ထိန်းထားရန် မမေ့ပါနှင့်။ လူစာမှုန့်နှင့် လက်ချောင်း ထိပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း လက်ကို မြန်မြန်ပြန်ရုပ်ပါ။ ကြာပူတ်နှင့် ရိုက်သကဲ့သို့ မြန်စေရမည်။ လက်နှစ်ဖက်စလုံးနှင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



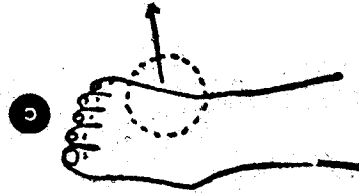
၂၇

ခြေထောက်ကို လက်နက်သဖွယ် အသုံးပြုနည်း

ခြေထောက်သည် အလွန်ပြင်းထန်သော လက်နက်ဖြစ်၍ ၎င်းကို သတ်ကြီးစွာဖြင့် အသုံးပြုရမည်။ ဆီးစပ်ကို ဆောင့်ကန်နည်းများကဲ့သို့ အန္တရာယ်ကြီးသော နည်းများကို သေဘေးကြုံမှ အသုံးပြုရမည်။ သေဘေးမကြုံသည့် အချိန်များ၌ အန္တရာယ် အလွန်အမင်း မပေးနိုင်သော ခြေကန် ခြေခတ်နည်း များသည် ရန်သူကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ မိမိအားဆက်လက်၍ ရန်မမှုနိုင်လောက်ရန်သာ ခံရစေနိုင်၏။ မလိုအပ်ဘဲ ရန်သူအပြင်းအထန် ခံရမည့် နည်းများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

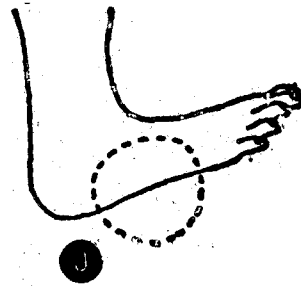
ခြေခုံ

ပုံ ၁။ ၎င်းသည် ရန်သူ၏ ပေါင်ကြား၊ တံကောက်ခွက်၊ မေးတို့ကို တိုက်ခိုက်နိုင်သော လက်နက်ဖြစ်သည်။ ခံနိုင်ရည် ရှိစေရန်နှင့် အရုပ်အသိမ်းမြန်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။



ခြေစောင်း

ပုံ ၂။ ခြေစောင်းသည် အလွန် အသုံးဝင်သော လက်နက်ဖြစ်သည်။ ခြေစောင်းနှင့် ခူးဆစ်၊ နှဲစား၊ လည်ပင်းစသည့်နေရာများကို တိုက်ခိုက်လာပါက ခံရသူမှာ အသက်အန္တရာယ်ပင် ထိခိုက် သွားနိုင်ပေသည်။

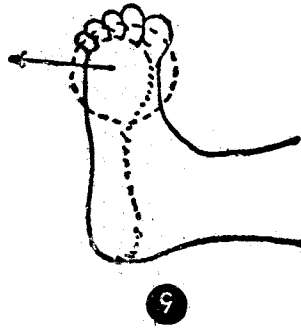


ရန်သူ ခူးဆစ်ကို ဘေးတိုက်ဆောင်ကန်နည်း

ပုံ ၃။ ရန်သူ၏ ခြေတစ်ဘက်ကို မိမိ၏ ခြေဖဝါး အပြင်စောင်းနှင့် ဆောင်ကန် လိုက်ခြင်းဖြင့် ရန်သူဟန်ချက်ပျက်စေနိုင်၏။ ရန်သူဝင်လာလျှင် ဘေးတစ်ဖက်သို့ ခြေတစ်ကွက် ရှေ့လိုက်ပါ။ သင်ဘယ်ဘက်သို့ ရှေ့လျှင် ဘယ်ခြေနှင့် သူ့ခူးကို ဘေးတိုက်ဆောင်ကန်ပါလျှင်မြန်စွာ ကန်ပါ။ ကန်ပြီးလျှင် ခြေကို မြန်မြန် ပြန်ချရမည်။

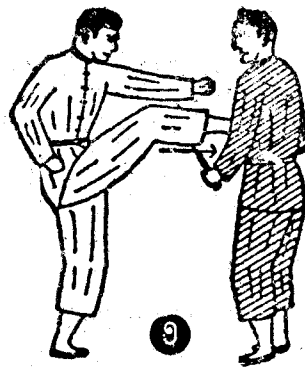


ခြေမဝမ်းဗိုက်ပိုင်း



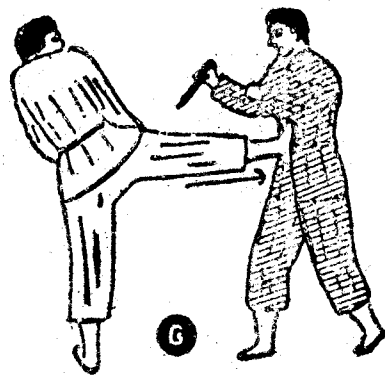
ပုံ ၄။ ခြေမ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းသည် တားဆီးရာ၌ လည်းကောင်း၊ တိုက်ခိုက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ အလွန်အသုံးဝင်သော ခြေလက်နက်ကောင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ နေရာမှန်ကန်မှုနှင့် လျင်မြန်မှု ရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ခြေမ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းကို အသုံးပြုနည်း



ပုံ ၅။ ရန်သူရှေ့ တည့်တည့် မတ်မတ်မှ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ပြန်လည်ခုခံရာတွင် မိမိ၏ခြေမဝမ်းဗိုက်ပိုင်းကို အသုံးပြုရ၏။ ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင်နေရာမှ ခြေတစ်ဖက်ကို ခူးအနည်းငယ်ကွေးပြီး မြှောက်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရန်သူ၏ ရင်ဘတ်ကို ဆောင့်ကန်ပါ။ ဆောင့်ကန်သော အခါ ဟန်ချက်မပျက်စေရေးအတွက် အခြား ဖူးတစ်ဘက် ညွှတ်ထားရမည်။

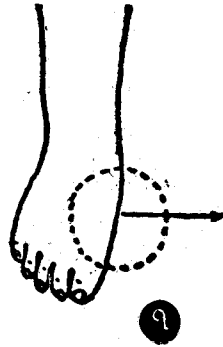
ဘေးတိုက်ဆောင့်ကန်နည်း



ပုံ ၆။ တွင် သင်သည် ရန်သူအား ပခုံးတစ်ဘက်ပေး ရပ်နေသည်မှ အပ ကန်ပုံ ကန်နည်းသည် ရှေ့ဆောင့်ကန်နည်းနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၏။

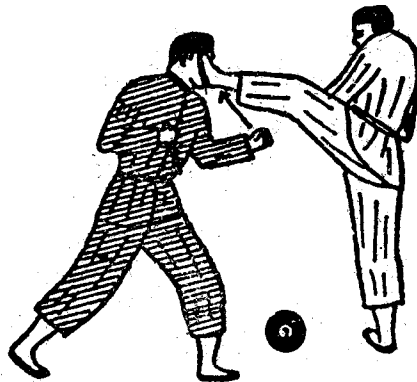
အတွင်းခြေစောင်း

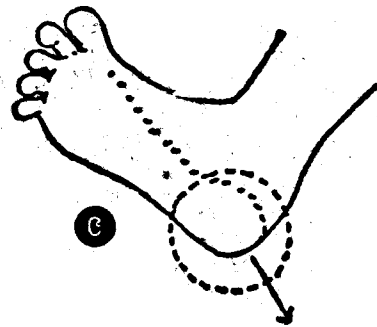
ပုံ ၇။ ဘေး တိုက် ကန် ရာ အပြင်ခြေစောင်းနှင့် ကန်သကဲ့သို့ ဝိုက်ကန်ရာ၌ အတွင်းခြေစောင်းနှင့် ကန်ရ၏။ ဤနည်းဖြင့် ရန်သူ၏ ခူးဆစ်ကိုကန်ရ၏။ ကျွမ်းကျင်လာ လျှင် ဦးခေါင်းကိုလည်း ကန်နိုင်၏။



နားထင်ကိုဝိုက်ကန်နည်း

ပုံ ၈။ ရန်သူက ဈေးတည့် တည့်မှ ဝင်လာ၏။ သင်သည်သူ၏ မျက်ခွက်ကို ဘယ် ခြေ အတွင်း စောင်းဖြင့် ဝိုက်ကန်စေည့်လိုက်ပါ။ ဤသို့ကန်ရာ၌ ရန်သူ ဝင် အလာ နှင့် မိမိကန်ချက် ကွက်တီ ဖြစ်စေ ရန် အထူး ဂရုပြု လေ့ကျင့်ပေးရ မည်။





ဖနောင့်ကြီး

ပုံ ၉၊ ဖနောင့်ကြီးသည် အထိ
 ရောက်ဆုံး ခြေလက်နက်ဖြစ်သည်။
 ၎င်းဖြင့် ဆောင့်ကန်ခြင်း၊ ဖနောင့်
 ပေါက်ချခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ တားဆီး
 ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။

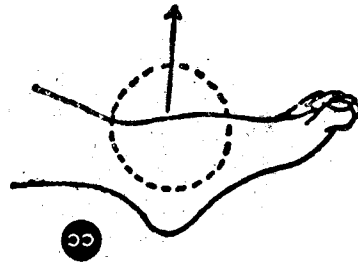
**လဲကျသော ရန်သူကို ဖနောင့်နှင့်
ပေါက်နည်း**



ပုံ ၁၀၊ လဲ ကျ သွား သော
 ရန်သူကို သစ် ဆွက်ပြီး ဖနောင့်နှင့်
 ပေါက်လျှင် မြန်မြန် ပြုလုပ်ရမည်။
 ရန်သူ၏လက်ထဲတွင် ဓားသို့မဟုတ်
 တုတ်ရှိပါက လျှင်မြန်မှု အထူး
 လိုအပ်ပေသည်။ လဲကျနေသူ အနီး
 သို့ ဝင် ကပ် ပြီး သူ့ အ ရှိုက် ကို
 ဖနောင့်နှင့်ပေါက်၊ ပြီးလျှင် ခြေ
 အမြန်ပြန်ရပ်ပြီး ဆုတ် ခွာရ မည်။

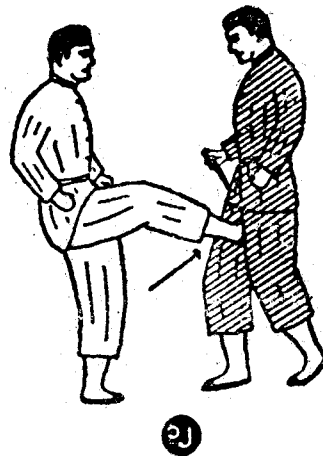
ခြေဖမိုး

ပုံ ၁၁၊ ခြေဖမိုး ၎င်းသည် ကန်ထည့်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ ဝိုက်ကန်ရာ၌လည်းကောင်း စိတ်ကြိုက် အသုံးပြု၍ ရသော ခြေလှက်နက်ကောင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။



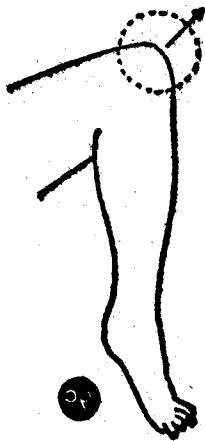
ခြေဖမိုးနှင့် ပေါင်ကြား ကန်နည်း

ပုံ ၁၂၊ ရန်သူ၏ ပေါင်ကြားကို ကန်ရာ၌ ခြေဖမိုးကို အသုံးပြုရ၏။ အထူးသဖြင့် ဓားလက်နက်ဖြင့် ဝင်လေသူတို့အား တားဆီးရာ၌ အသုံးပြုရ၏။ ကန်သော အခါ ခြေထောက် ပြောင့်တန်းစွာ ရှိစေရန် ခြေကို အစွမ်းကုန် ဆန့်လိုက်ရမည်။ ရန်သူ ဝင်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း ဘယ်ဘူး ညှိတ်ရပ်ပြီး ညာခြေနှင့် မှ အားကို ခတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မြန်မြန် ပြန်ရပ်လိုက်ပါ။



ကုန်ပူးစိုးဖြင့်

ပေါင်ကြားနှင့် မေးဖျားကို ခူးနှင့် တိုက်နည်း



ပုံ ၁၃၊ ရှေ့မှ ခူး တိုက် နည်း များကို ရန်သူက သင့်ကို ဖက်လုံး ရန် ရှေ့မှ ဝင်လာသောအခါတွင် အသုံးပြုနိုင်၏။ ရန်သူ၏ပေါင်ကြား အရိုက် ဆို့မဟုတ် မေးကို တိုက်ရ မည်။

၁၃

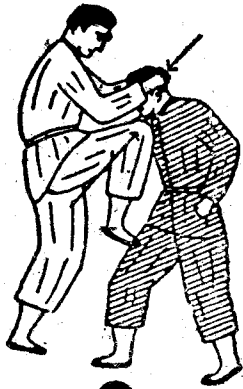
ပေါင် ကြား ကို ခူး နှင့် တိုက် နည်း



ပုံ ၁၄၊ ရန် သူ က သင့်ရှေ့မှ နေ၍ သင့်အင်္ကျီရင်ဘတ်ကို ဆွဲကိုင် ထား၏။ လွတ်နေသောသူ၏ပေါင် ကြား ကို ခူး ဖြင့် တိုက် လိုက် ပါ။ ပြီးလျှင် ခူး ကို မြန် မြန် ပြန် ရပ် လိုက်ပါ။

၁၄

မေးစေ့ကို ခူးဖြင့် တိုက်နည်း



ပုံ ၁၅၊ အခြားတစ်နည်းမှာသင်၏ လက်နှစ်ဘက်နှင့် သူ၏ ခေါင်းကို ဆွဲပြီး သူ၏မေးစေ့ကို ခူးဖြင့် ဆွဲ တိုက်လိုက်ပါ။ ခူးကို ချက်ချင်း ပြန်လည် ရပ်ရမည်။

၁၅

တံတောင်ကို လက်နက်သဖွယ် အသုံးပြုနည်း

တံတောင်သည် တစ်ဖက်သားကို အလွန် နာကျင်စေနိုင် စွမ်း ရှိ ၏။ အားသေးသူက မိမိထက် ကြီးမားသန်စွမ်းသော ရန်သူကို တိုက်ခိုက်ရာ၌ အလွန်ထိရောက်သော လက်နက်တစ်ခုဖြစ်၏။ ၎င်းကို အလွန် သတိကြီးစွာဖြင့် အသုံးပြုအပ်၏။

ကွန်ပူးစိုးဖြင့်



ရန်သူ၏ ရင်ဘတ်ကို တံတောင်ဖြင့် ဆောင်တိုက်နည်း

ပုံ ၁။ ရန်သူက သင်၏ဝမ်းဗိုက်ကို သူ၏ဘယ်လက်သီးနှင့် ထိုးမည်ပြု၏။ ဘယ်ခြေ ရှေ့တစ်လှမ်းတက်ပါ။ ရန်သူ၏ ဘယ်လက်ကို သင်၏ညာလက်နှင့် တားပြီး ဖမ်းကိုင်ပါ။ သူ၏ ဘယ်လက်ကို သင်၏ ညာလက်ဖြင့် ဆောင်ဆွဲပါ။ သူ့ ဟန်ချက်ပျက်ပြီး လိုက်ပါလာသောအခါ သူ့ရင်ဘတ်ကို သင်၏ဘယ်တံတောင်နှင့် တအားဆောင်တွန်းလိုက်ပါ။

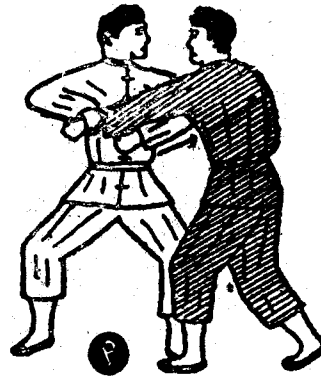


ရန်သူ၏ လည်ပင်းကို တံတောင်နှင့် တွက်နည်း

ပုံ ၂။ ရန်သူသည် ထပ်မံ၍ သူ၏ ဘယ်လက်သီးနှင့် ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ပြန်လျှင် သင်သည် သူ့ကို ဘယ် ပခုံးပေး ရပ်မိအောင် ဘယ်ခြေ ရှေ့တက်ပြီး ခါးကိုလှည့်လိုက်ပါ။ သူ၏ ဘယ်လက်ကို တားပြီး လက်ကော့ကတ်ဝတ်ကို ဖမ်းကိုင်ပါ။ သူ့လက်ကို တအား ဆောင်ဆွဲပြီး သူ့လည်ပင်းကို တံတောင်နှင့် တွက်လိုက်ပါ။

ရန်သူ၏အရှိုက်ကို တံတောင်ဖြင့် တိုက်နည်း

ပုံ ၃၊ ရန်သူသည် သင့်ခေါင်းကို ဘယ်လက်သီးနှင့် ထိုးရန် ဝင်လာသည်။ ဘယ်ခြေရှေ့တက်၍ ကိုယ်ကို လှည့်ပေးလိုက်ပါ။ သင့်ညာလက်နှင့် သူ့ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကိုဖမ်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဆောင်ဆွဲပြီး သူ့ အရှိုက်ကို ဘယ်တံတောင်ဖြင့် တိုက်လိုက်ပါ။



ရန်သူ၏နံ့ဘေးကို တံတောင်ဖြင့် တွက်နည်း

ပုံ ၄၊ ရန်သူသည် သင့်နောက်မှ နေ၍ လည်ပင်းညှစ်ထား၏။ ဘယ်တံတောင်ဖြင့် သူ့နံ့ဘေးကို တွက်လိုက်ပါ။





ရန်သူ၏ဆီးစပ်ကို တံတောင်ဖြင့်
တွက်နည်း

ပုံ ၅။ ရန်သူသည် သင်ထိုင်နေစဉ်
နောက်မှ လည်ပင်းကို လာချုပ်ထား
သည်။ သင့်တံတောင်ဖြင့် သူ့ပေါင်
ကြားကို နောက်ပြန် ဆောင့်တိုက်
လိုက်ပါ။

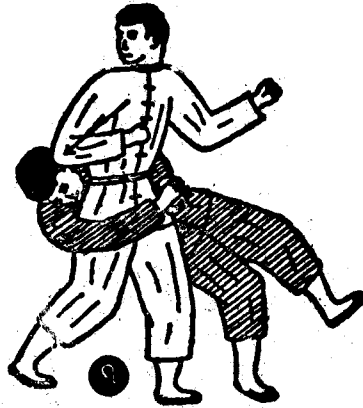


ရန်သူ၏ ညှပ်ရိုးကို တံတောင်ဖြင့်
ထောင်းနည်း

ပုံ ၆။ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း
ရန်သူက သင့်ကို သိမ်းဖက်ချုပ်ကိုင်
ထားသည်။ သူ၏ညှပ်ရိုးကို သင့်ညာ
တံတောင်ဖြင့် ထောင်းချလိုက်ပါ။

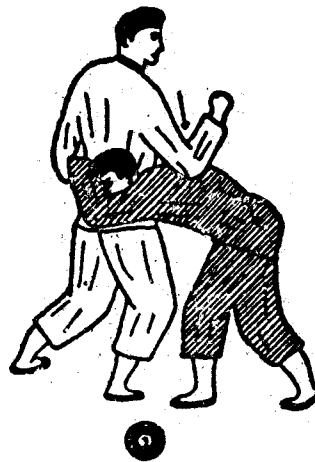
ရန်သူ၏နားထင်ကို တံတောင်ဖြင့်
တက်နည်း

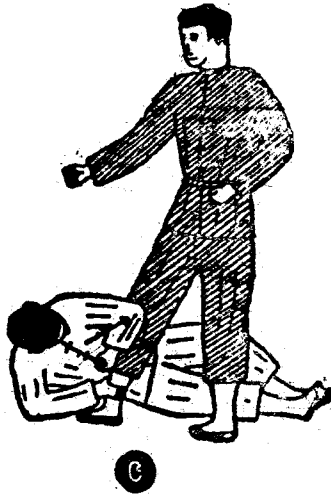
ပုံ ၇။ ပုံတင်ပြထားသည့်အတိုင်း
ရန်သူသည် သင့်ကို နောက်မှနေ၍
သိမ်းဖက်ထား၏။ အနီးဆုံးဖြစ်နေ
သော သူ့နားထင်ကို သင့်ညာ
တံတောင်ဖြင့် တွက်လိုက်ပါ။



ရန်သူ၏ကျောကုန်းကို တံတောင်ဖြင့်
ထောင်းနည်း

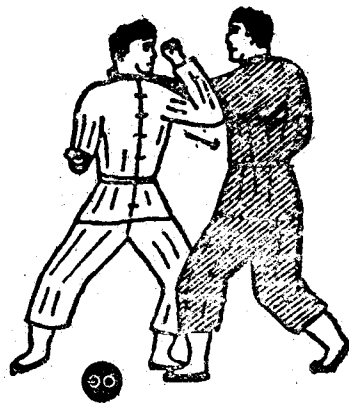
ပုံ ၈။ ရန်သူသည် ရှေ့မှပြေးဝင်
လာပြီးသင့်ခါးကိုဖက်ထား၏။ သင့်
ညာတံတောင်ကို မြှောက်၍ သူ့
ကျောကုန်းပေါ်သို့ ထောင်းချ
လိုက်ပါ။





ရန်သူ၏ ခူးခေါင်းကို တံတောင်ဖြင့်
တွက်နည်း

ပုံ ၉။ ရန်သူ လှဲချ လိုက် ၍ သင်လဲကျသွားလျှင် သူ့ ညာခြေကို ဖမ်းကိုင်၍ ဘယ်တံတောင်ဖြင့် သူ့ ခူးဆစ်ကို တွက်လိုက်ပါ။ ဤသို့ လေ့ကျင့်သည့်အခါ အထူးသတိထားရမည်။ လက်လွန်သွားလျှင် ခူးဆစ် ပြတ်သွားနိုင်သည်။

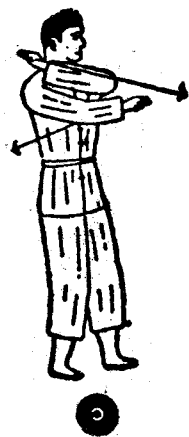


ရန်သူ၏ ချိုင်းအောက်ကို
တံတောင်ဖြင့် တိုက်နည်း

ပုံ ၁၀။ ရန်သူသည် သင့်မျက်နှာကို ဘယ်လက်သီးနှင့် တက်ထိုး၏။ သင့် ဘယ်ခြေရှေ့ တက်ပြီး ဘယ်လက်ဖျံနှင့် ထောက်ကာ လိုက်ပါ။ အနီးဆုံး ဖြစ်နေသော သူ့ ချိုင်းအောက် နှလုံးသားနေရာကို တံတောင်ဖြင့် တွက်လိုက်ပါ။

တိုက်ခိုက်ချက်ကို တားနည်းများ

ရန်သူ၏ တိုက်ခိုက်ချက်ကို တားဆီးရာ၌ လက်မဲ့
သည် ဒိုင်းသမုတ် အရေးကြီးသည်။ ပုံများကို ကြည့်၍
တားဆီးနည်းများကျွမ်းကျင်အောင်အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်
ပေးရမည်။ ပြင်းထန်သော တားဆီးချက်သည် တိုက်ခိုက်
သကဲ့သို့ ထိရောက်လှသည်။



လက်ဝါးစောင်းလွဲကာနည်း

ပုံ၁။ ရန်သူ၏ တိုက်ခိုက်ချက်ကို တားဆီးရာ၌ လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လွဲကာတားဆီးနည်းသည်ထိရောက်ပေသည်။ တားဆီးရာ၌ ပုံအတိုင်း လက်ဝါးစောင်းကို ညာပခုံးအရောက် လွှဲယူရမည်။



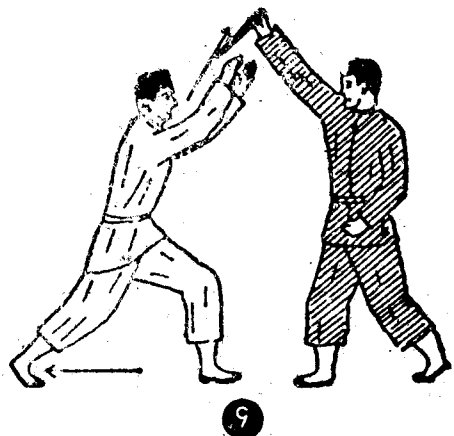
ညာလက်ဝါးစောင်း ခုတ်တားနည်း

ပုံ၂။ ရန်သူသည်သင့်မျက်နှာကို ညာလက်သီးဖြင့် ဘက်ထိုးလိုက်၏။ ပုံပါအတိုင်း ဘယ်လက်ဝါးစောင်းဖြင့် ခုတ်တားလိုက်ပါ။



ကတ်ကြေးကိုက် တားနည်း

ပုံ ၃၊ တားနည်း များစွာအနက်
 ကတ် ကြေး ကိုက် တားနည်းသည်
 အများဆုံး အသုံးဝင်သည်။ ပုံပါ
 အ တိုင်း မှန် ကန် စွာ ပြု လုပ် ပြီး
 လျင် မြန် စွာ ပြန် ရုပ် နိုင် အောင်
 လေ့ကျင့်ပေးပါ။



မိုးခေးကို ကတ်ကြေးကိုက် တားနည်း

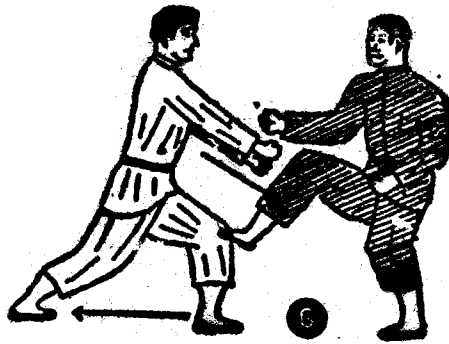
ပုံ ၄၊ သင့်ရန်သူ၏ မိုးထိုးလိုက်
 သော ခေး ကို ဘယ် ခြေ တက် ပြီး
 ကတ်ကြေးကိုက် တားနည်းဖြင့်စား
 လိုက်ပါ။

ကွန်ပူးစိုးပြင်

ကတ်ကြေးကိုက် တားနည်းများမှာ

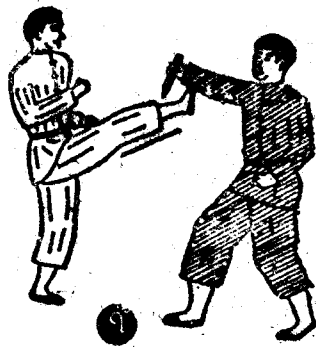


- ပုံ ၅။ ၁-...ရန်သူသင့်ကိုခြေနှင့် ကန်သောအခါ-
 - ၂-...ခေးမြောန်ဖြင့် ပင့် တင်ထိုးသောအခါ-
 - ၃-...ဝိုက်ကိုလက်သီးနှင့် ထိုး သော အခါ-
- ကောင်းစွာ အသုံး ပြုနိုင်ပါသည်။



ခြေကန်ချက်ကို တားနည်း

ပုံ ၆။ သင့်ပေါင်ကြားကို ကန်လိုက်သော ရန်သူ၏ခြေ ကို ကတ်ကြေးကိုက် တားဆီး နည်းဖြင့် တားလိုက်ပါ။

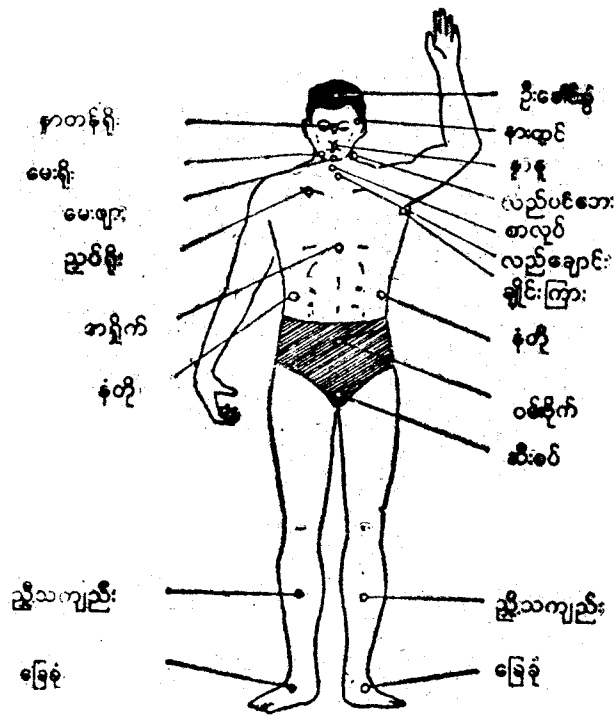


မိုးခေးကို တားကန်နည်း

ပုံ ၇။ ခြေတံသည် လက်ထက် ရှည်သဖြင့် ရန်သူ၏ တိုက်ခိုက်ချက် ကို တားဆီးရာ၌ထိရောက်မှုရှိသည်။ ပုံပါအတိုင်း မိုးထိုးသော ခေးကို ညာခြေဖြင့် ကန်တားလိုက်ပါ။

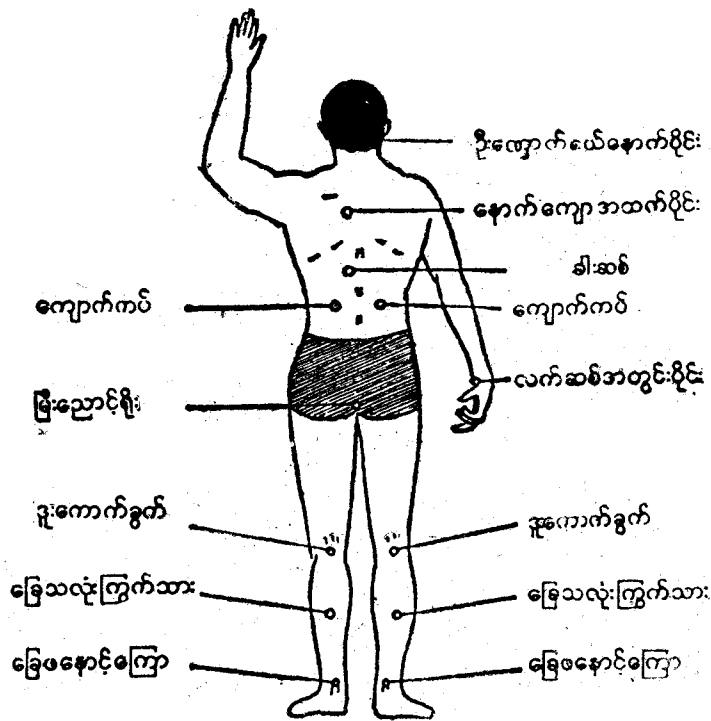
လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ ချက်ကောင်းနေရာများ

ခန္ဓာကိုယ်၌ ထိလျှင် နာကျင်စေပြီး ပြင်းထန်စွာ အနာတရ ဖြစ်နိုင်သော ချက်ကောင်းနေရာ များစွာရှိပေရာ အချို့နေရာများသည် သေဘေးအထိ ရောက်နိုင်သဖြင့် အရေးကြီးမှုသာ အသုံးပြုသင့်သည်။ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ကောင်းသော ပျော့ကွက် ချက်ကောင်း နေရာများမှာ ဆီးစပ်၊ ထုပ်မှို၊ လည်ပင်း၊ မျက်လုံးတို့ဖြစ်သည်။



ကိုယ်၌ရှိသော ချက်ကောင်းနေရာများ။





ကိုယ်နောက်ပိုင်းရှိချက်ကောင်းနေရာများ။

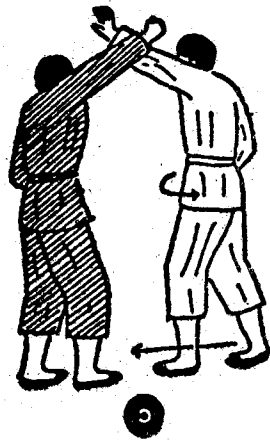


အထက်ပါပုံသည် နောက်ပိုင်း ချက်ကောင်းနေရာများကို ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်း နေရာများကို ထိုးခတ်၊ တိုက်ခိုက်ပါက အလွန်ပြင်း ယန်သော နာကျင်မှုမျိုးကို ဖြစ်စေသည်။ ချက်ကောင်းနေရာများကို သိထားပြီး အလွဲသုံးစား မလုပ်မိရန်မှာ သင့်တာဝန်သာ ဖြစ်သည်။

ရှေ့မှ ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နည်းများ

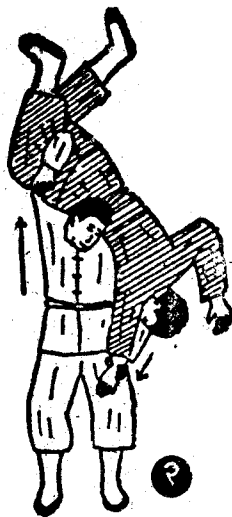
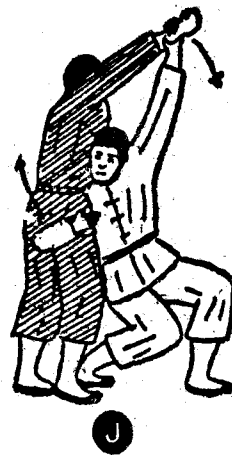
ရန်သူသည် များသောအားဖြင့် ရှေ့မှ လစေ့ ရှိ၏။ သင့်ရှေ့မှ ရန်သူကို ခုခံတိုက်ခိုက်ရာ၌ နည်းပေါက် များစွာ ရှိသည်။ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ နည်းများကို ရွေးချယ် ပြီး အပိုင်လေ့ကျင့်ရန်မှာ သင့်၏ တာဝန်သာ ဖြစ်သည်။

၈၅. ပုရန်သူကို ထမ်းပေါက်နည်း



ပုံ ၁၊ ရန်သူသည် ညှာလက်သီး
 နှင့် သင့်မျက်နှာကို ထိုးမည် ပြု၏၊
 သူ့လက်သီးကို သင့် ဘယ်လက်ဖျံ
 နှင့် တားပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကို
 ဖမ်းကိုင်လိုက်ပါ။

ပုံ ၂၊ ညှာခြေ ရှေ့တက်ပြီး
 ညှာပခုံးဖြင့် သူ့ခါးကို ဝင်ထမ်း
 ပါ။ ထို့နောက် သူ့ညှာခြေကို
 သင့်ညှာလက်ဖြင့် သိမ်းဖက်လိုက်
 ပါ။



ပုံ ၃၊ ပုံပါအတိုင်း လက်ခြေ
 တို့ ဖမ်းမိပြီးလျှင် ကိုယ်ကို ပြန်ဆန့်
 ဤ ဘယ်လက်က ဆွဲချပြီး ပခုံး
 ထမ်း မေါက်လိုက်ပါ။

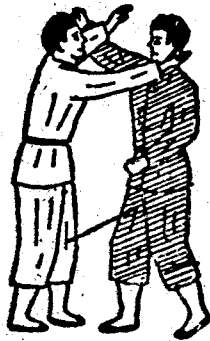
အနီးကပ်ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၄၊ ရန်သူသည် သင့်ကိုထိုးရန် ချဉ်းကပ်လာ၏။



၄

ပုံ ၅ ရန်သူသည် သင့်ခေါင်းကိုညှာလက်သီးနှင့် ထိုးရန် ချိန်ရွယ်လိုက်၏။ သူ၏ ညှာလက်ကို သင့်ဘယ်လက်နှင့် ရှို့ဖယ် လိုက်ပါ။ ရန်သူ၏ လည်ပင်း ဘယ်ဘက်ဘေးကို သင့် ညှာလက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်ပါ။



၅

ပုံ ၆၊ ထို့နောက်ညှာလက်နှင့် သူ့ပခုံးကို လှမ်းဆွဲပြီး ညှာစူးနှင့် သူ့ပေါင်ကြားကို တိုက်လိုက်ပါ။



၆

ရန်ပေးစိုးမြင့်

ရန်သူကို ခြေရိုက်လှဲ၍ တိုက်ခိုက်နည်း

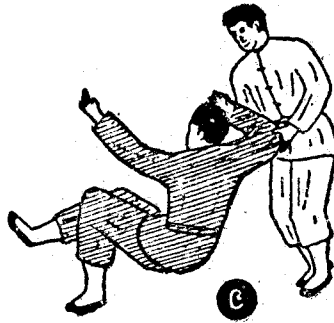


ပုံ ၇။ ရန်သူက သင့်ကို ညှာလက်သီးနှင့် ထိုးမည်ပြု၏။ သူ၏ လက်ကို သင့်ဘယ်လက်ဖျံနှင့် တားပြီး တံတောင်ကို ဖမ်းကိုင်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သူ့ပခုံးကို ညှာဘက်လက်နှင့် ဖမ်းကိုင်ရမည်။



ပုံ ၈။ သင့်ဘယ်ဘက် ဘေးကို ခြေအနည်းငယ်ရွှေ့ပြီး သူ၏ ညှာဘက် ခြေမျက်စိကို သင်၏ ဘယ်ဘက်ခြေပေါ်နှင့် ရိုက်ပါ။

ပုံ ၉။ ကိုနောက်တစ်ချိန်တည်း
ဘယ်လက်က ဆွဲ၍ ညာလက်က
တန်းလိုက်ပါ။ ရန်သူ ဟန်ချက်
ပျက်ပြီး လဲသွားလိမ့်မည်။



ပုံ ၁၀။ ရန်သူ ပတ်လက်သန်
လဲကျအွားလောအခါ သင့်ညာခြေ
ကို မြှောက်၍ သူ့ရင်ကို ပေါက်ချ
လိုက်ပါ။



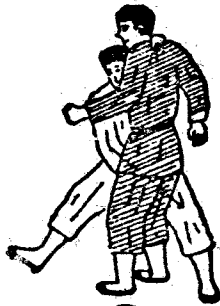
ကုန်ပူးစိုမြင့်

ရန်သူကို စောက်ဆိုးကိုင်ပေါက်နည်း

ပုံ ၁၁။ ရန်သူသည် သင့်ကို ထိုးရန် စင်လာ၏။ သူ့ လက်ကိုသင့် ဘယ်လက်နှင့် ခုတ်ကာလိုက်ပါ။

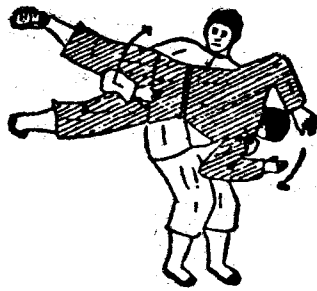


၁၁



၁၂

ပုံ ၁၂။ သူ့ လက်ကို သင့် ဘယ် လက်ဖြင့် ခုတ်ထားပြီး သူ့ ပခုံးကို ဖမ်းကိုင်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သင့်ညှာလက်က! သူ့ ပေါင်ကြား၌ ဘောင်းဘီကို ဆွဲကိုင်လိုက်ပါ။

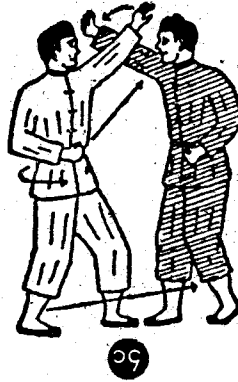


၁၃

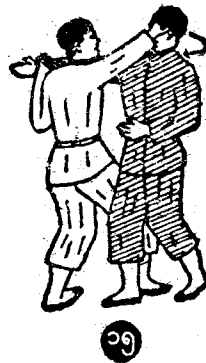
ပုံ ၁၃။ ဘယ်ဘက်သို့ ခြေ တစ်လှမ်းရွှေ့ပြီး သူ့ ပေါင်ခွေကြား ကို ညှာလက်နှင့် မှ တင်၍ သူ့ ပခုံး ကို ဘယ်လက်နှင့် ဆွဲချပါ။ သူ စောက်ထိုးကျသွားလိမ့်မည်။

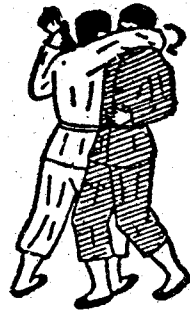
ရန်သူကို ထဲအောင် တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁၄။ ရန်သူက သင့်မျက်နှာကို ညှာလက်သီးနှင့်ထိုးရန်ပြေးဝင်လာသည်။ သူ့ညှာလက်ကို ဆင့် ဘယ်လက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်တားလိုက်ပါ။



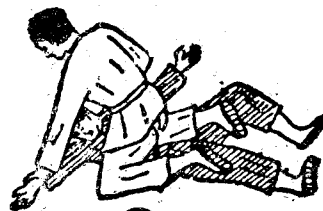
ပုံ ၁၅။ ထို့နောက် သူ့လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆင့် ဘယ်လက်နှင့် ဖမ်းကိုင်လိုက်ပါ။ သင့်ညှာခြေ သူ့နောက်သို့ တက်လိုက်ပြီး ညှာလက်ဖနောင့်နှင့် သူ့ မျက်နှာကို ဆောင်တုန်းလိုက်ပါ။





၁၆

ပုံ ၁၆၊ တစ်ဆက်တည်း သင့်
ညာလက်ဖျံနှင့် သူ့လည်ပင်းကို
ပိုက်ဖက်လိုက်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ
ပင် ဘယ်လက်ကဆွဲ၊ ညာလက်က
တန်းပိုက်၍ ကိုယ်ကို လှည့်ချလိုက်
ပါ။

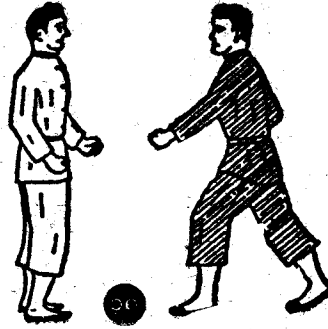


၁၇

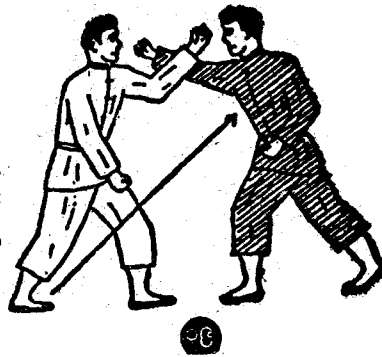
ပုံ ၁၇၊ ရန်သူ သင့်ရှေ့တစ်
ပက်လက်လန်ကျသွားလိစေမည်။ ထို
နောက် သင့်ညာဘက် သူ့ရင်ပတ်
ပေါ် ထောက်ပြီး ညာလက်သီးနှင့်
မျက်နှာကို ဆိုးမူပါ။

၉၅. မှ ရန်သူကို ခြေနှင့်တိုက်ခိုက်နည်း

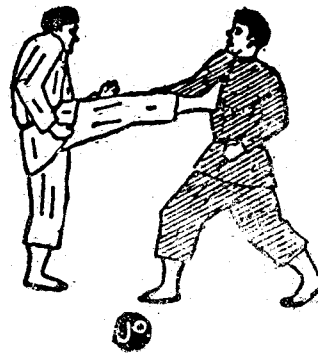
ပုံ ၁၀၊ ရန်သူသည် သင့်ကို ဆိုးရန် ပြေးဝင်လာ၏။

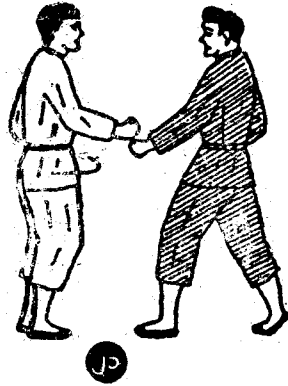


ပုံ ၁၉၊ ထိုးလိုက်သော သူ့လက်သီးကို ဘယ်ခြေတက်၍ သင့်ဘယ် လက် ဖျံ နှင့် စောင်းကာ လိုက်ပါ။



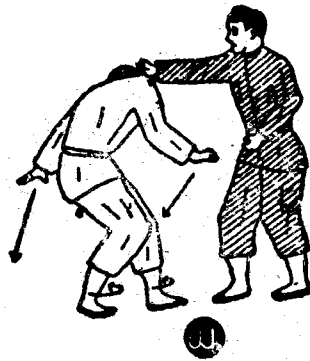
ပုံ ၂၀၊ ထို့နောက် လျှင်မြန်စွာ သင့်ညာခြေနှင့် သူ့ ရင်ဝကို ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။





ညွတ်ရှောင်၍ ဆောင်ကန်နည်း

ပုံ ၂၀၊ ရန်သူသည် သင့် မျက်
ခွက်ကို ထိုးရန် ပြေးဝင်လာ၏။



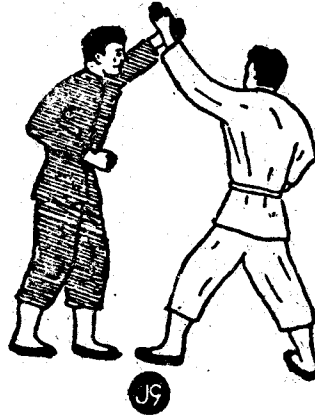
ပုံ ၂၁၊ သင့်ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်
သို့ ညွတ်ရှောင်လိုက်ပါ။



ပုံ ၂၂၊ ထို့နောက်မြေပြင်ပေါ်
လက်ထောက်၍ ညာခြေဖဝါး ကန့်
လန့်ထမ်းပြီး ဆောင်ကန်လိုက်ပါ။

ရန်သူကို ပင့်မြှောက်၍ဆောင်ချန်ည်း

ပုံ ၂၄၊ ရန်သူသည် သင့် မျက်နှာကိုထိုးရန် ပြေးဝင်လာ၏။ သူ့လက်သီးကို သင့် ဘယ်လက်ဖျံနှင့် ခုတ်တားလိုက်ပါ။



ပုံ ၂၅၊ ဘယ်ခြေ ရှေ့တက်ပြီး ညာလက်ဖျံက သူ့ ညာပခုံးပေါ် ဖြတ်ကျော်လိုက်ပါ။



ပုံ ၂၆၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် သင်၏ ညာလက်ကို သူ၏ ပေါင်ကြားမှ လျှို၍မ တင်လိုက်ပါ။ ရန်သူ စောက်ထိုး ဖြစ်လာလျှင် အောက်ကို ဆောင်ချလိုက်ပါ။



ကွန်ပူးစိုးဖြင့်

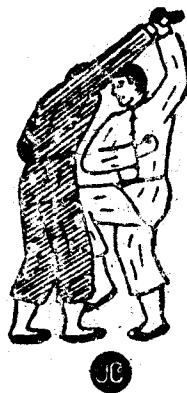
ရန်သူကို တံတောင် ခူးဖြင့်
တိုက်ခိုက်နည်း



ပုံ ၂၇။ ရန်သူသည်သင့်မျက်နှာ
ကို ညာလက်သီးနှင့်ထိုးရန် ပြေးစင်
လာ၏။ သင့်ညာခြေ၊ ရှေ့တက်ပြီး
ဘယ်လက်ဖျံနှင့် ထောင်ကာလိုက်
ပါ။



ပုံ ၂၈။ တစ်ဆက်တည်းလက်ကို
ဖမ်းဆွဲလိုက်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ
ပင် ညာတံတောင်နှင့် သူ့ရင်ပကို
ဆောင်တွက်လိုက်ပါ။



ပုံ ၂၉။ တံတောင် ပြန်အရုတ်
တွင် သင့်ဘယ်ဒူးကံမြောက်၍ သူ
ပေါ်ကြားကို တိုက်လိုက်ပါ။

ထူတိုင်းအတွက် လျှပ်တစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

ရန်သူကို လက်ဝါးစောင်း တံတောင်
ဒူးတွဲ၍ တိုက်ခိုက်နည်း

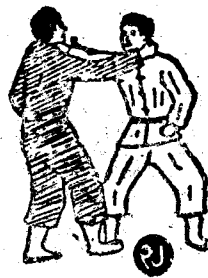
ပုံ ၃၀၊ ရန်သူသည် သင့်ကို ညာ
လက်သီးနှင့် ဆိုးလိုက်သောအခါ
သင့် ညာလက်ဖျံနှင့် သူ့လက်ကို
ခုတ်တားလိုက်ပါ။

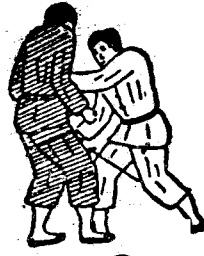


ပုံ ၃၁၊ ထို့နောက် သူ့အရှိုက်
ကို ညာတံတောင်နှင့် တွက်လိုက်ပါ။



ပုံ ၃၂၊ တစ်ဆက်တည်းမှာပင်
သင့်ညာလက်ကိုလှဲပြီး သူ့လည်ပင်း
အေးကို လျှပ်တစ်ပြက် တွက်ခုတ်
လိုက်ပါ။





၃၃

ပုံ ၃၃၊ ပြီးနောက် ဘယ်လက်
သီးနှင့် သူ၏ရမီဝကို ဆောင်ထိုး
လိုက်ပါ။



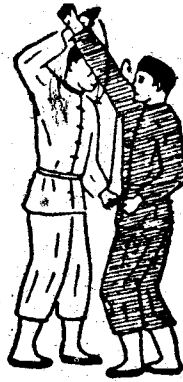
၃၄

ပုံ ၃၄၊ ဘယ်လက်က သူ့အင်္ကျီ
စကိုဆွဲ၍ သင့်ဘယ်ဌားနှင့် သူ့ပေါင်
ကြားကို အရှိန်ပြင်းစွာဆောင်တိုက်
ပစ်လိုက်ပါ။

ထူတိုင်းအတွက် လျှပ်တစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

ရန်သူ၏လက်ကို ဖမ်းချုပ်၍
ခူးဖြင့်တိုက်နည်း

ပုံ ၃၅။ ရန်သူသည် သင်္ဃန်းကျွန်း
ကို တက်ထိုးလိုက်၏။ သင့်ဘယ်ခြေ
တက်၍ ညာလက်ဖျံနှင့် ခုတ်တား
လိုက်ပါ။



၃၅

ပုံ ၃၆။ ထို့နောက် သူ ညာ
လက်မောင်းကို သင့်ညာလက်ဖြင့်
ပိုက်ချုပ်လိုက်ပါ။ သင်ဘယ်လက်ကို
သူ့ လက်မောင်းပေါ်သို့ တင်၍
တုန်းလိုက်ပါ။



၃၆

ကုန်ဖူးစိုးမြင့်



ပုံ ၃၇။ သူ့လက်ကို ညာချိမ်း
ကြားတွင် မြဲမြံညှပ်ပြီး ဘယ်လက်
ဖနောင့်က သူ့တံတောင်ကို တုန်း
ဖိချလိုက်ပါ။



ပုံ ၃၈။ ရန်သူ ရှေ့သို့ ကုန်း
လာသောအခါ သင့် ညာလက်က
သူ တံတောင်ကြားမှ လျှို၍ သင့်
ဘယ်လက်ကို ဖမ်းကိုင်ပြီး ဖိချလိုက်
ပါ။ သူ ရှေ့သို့ကုန်းလာလျှင် သင့်
ညာဗူးက သူ့မျက်နှာကို ပင့်တိုက်
လိုက်ပါ။

ရန်သူကို ဖမ်း၍ ကိုင်ပေါက်နည်း

ပုံ ၃၉။ ရန်သူသည် သင့်ဝမ်းဗိုက်ကို ညှာလက်သီးနှင့် တက်ထိုး၏။ သူ့လက်ကို သင့်လက်ခါးစောင်းနှင့် ခုတ်တားပြီး သူ့အင်္ကျီကို ဖမ်းကိုင်လိုက်ပါ။



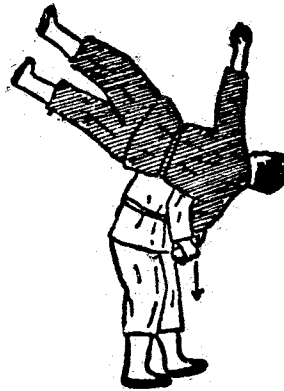
၃၉

ပုံ ၄၀။ စာစ်ချိန်တည်းပင် သင့်ညှာခြေ ရှေ့တက်ပြီး သူ့လက်မောင်းကို သင့်ညှာလက်နှင့် ပိုက်ဖမ်းလိုက်ပါ။ ထို့အခါ သင့်ခါးပေါ်သို့ သူ့ကိုယ် ရောက်နေလိမ့်မည်။



၄၀

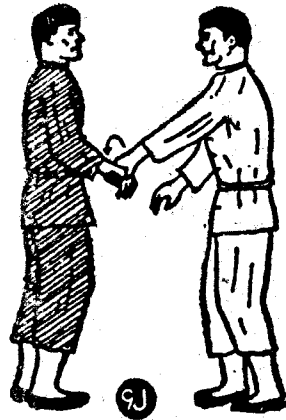
ပုံ ၄၁။ သင့်ကိုယ်ကို ငုံ့ပြီး သူ့လက်ကို ဆွဲချပါ။ ထို့နောက် ကိုယ်ကို ပြန်ဆန့်၍ သူ့ကို ပေါက်ချလိုက်ပါ။



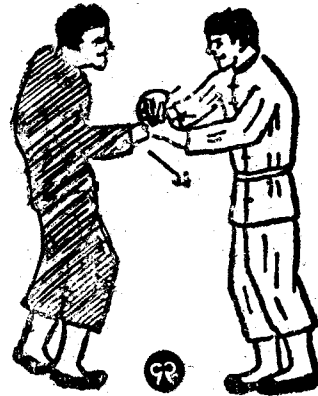
၄၁

ရန်သူ၏ လက်ကောက်ဝတ်ကို လှန်၍
လှဲချနည်း

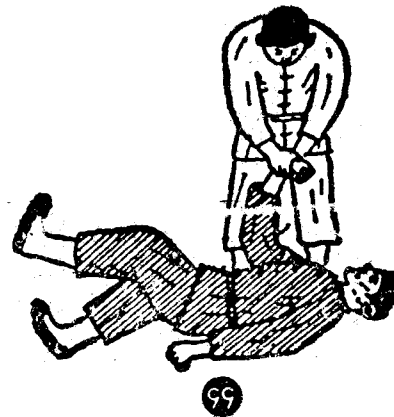
ပုံ ၄၂၊ ရန်သူသည် သင့် ဝမ်း
မိုက်ကို ညှာလက်သီးဖြင့် ထိုးမည်
ပြု၏။ သူ့ လက်ကို သင့်ဘယ်လက်ဖြင့်
အုပ်ဖမ်းလိုက်ပါ။



ပုံ ၄၃၊ သူ့ လက်ဖမိုးကို ကိုင်၍
အတွင်းသို့ တွန်းခေါက်လိုက်ပါ။
ညှာ လက်ပေါ် ကူ၍ တွန်းခေါက်
ပေးပါ။

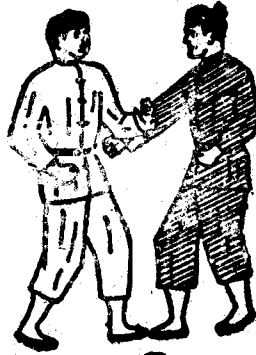


ပုံ ၄၄၊ ဤသို့ လက်နှစ်
ဘက်ဖြင့် တွန်းချိုးလိုက်ခြင်းဖြင့်
ရန်သူသည် သင့်ရှေ့တွင် ပက်
လက် လဲကျသွားပေလိမ့်မည်။



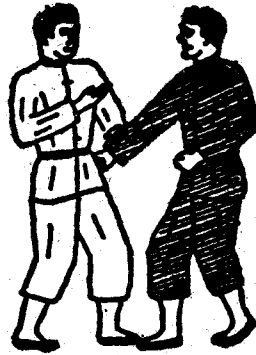
ထိုးချက်ကို ခုတ်တိုက်၍
ညာလက်ဝါးစောင်းခုတ်ရမည်။

ပုံ ၄၅ ရန်သူသည် သင့်ဗိုက်ကို
ညာလက်သီးနှင့် တက်ထိုး၏။



၄၅

ပုံ ၄၆။ သူ့ညာလက်ကို သင့်
ဘယ်လက်ဖြင့် ခုတ်ပယ်လိုက်ပါ။



၄၆

ပုံ ၄၇။ တစ်ချိန်စည်းမှာပင်
သင့် ညာလက်ဝါးစောင်းက သူ့
လည်ပင်းကို ခုတ်လိုက်ပါ။



၄၇

ကွန်ပူးစိုးမြင့်

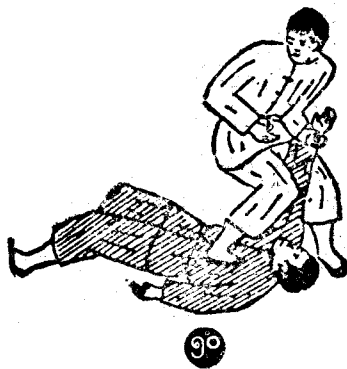
ရန်သူကို လှဲချ၍ ပနောင်ဖြင့် ပေါက်နည်း



ပုံ ၄၈၊ ရန်သူသည် သင့် ဝမ်း နှုတ်ကို ညှာလက်သီးနှင့် တက်ထိုး ၏။ သူ့ စက်မောင်းကို သင့် ဘယ် လက်ဖြင့် ဖမ်းကိုင်လိုက်ပါ။



ပုံ ၄၉၊ စစ်ချိန်စည်းမှာပင် သင့်ညာလက်က ခူးပခုံးကိုဖမ်းကိုင် ပြီး ညာခြေကို သူ့ခြေနောက်သို့ ဖြတ်တက်လိုက်ပါ။



ပုံ ၅၀၊ ညာခြေချိတ် သူ့လက် ကို ဆွဲပြီး ပခုံးကိုတုန်းကာ ကိုယ်ကို တယ်ဘက်သို့တစ်ချိန်တည်းဆွဲလှည့် လိုက်ခြင်းဖြင့် ရန်သူ သင့်ရှေ့မှာ မက်လက်လန်ကျသွားလိမ့်မည်။ ထို အခါ သူ့ရင်ကို သင့်ညာပနောင် ဖြင့် ပေါက်ချလိုက်ပါ။

ရန်သူ၏ လက်သီးကို တားဖမ်း၍
ဆောင်ကန်နည်း

ပုံ ၅၁၊ ရန်သူသည် သင့်ကို
တိုက်ခိုက်ရန် ဟန်ပြင်လာ၏။



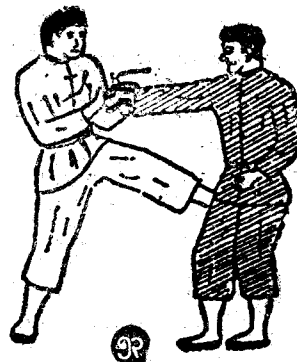
၅၁

ပုံ ၅၂၊ တက် ထိုး လိုက် သော
သူ့ညာလက်သီးကို သင့် လက်ဝါး
နှစ်ဖက်ဖြင့် တားခံလိုက်ပါ။

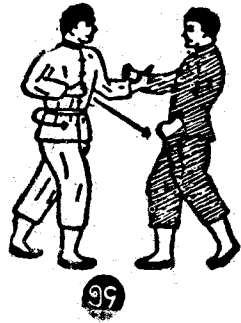


၅၂

ပုံ ၅၃၊ သူ့လက်သီးကို အုပ်
ဖမ်းပြီး သင့်ဘက်ကို လိမ်၍ဆောင်
ဆွဲလိုက်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်
သင့် ဘယ်ခြေစောင်းဖြင့် သူ့ကို
ကန်လိုက်ပါ။



၅၃



ရန်သူကို ဆွဲပစ်၍ ထောင်းချနည်း

ပုံ ၅၄၊ ရန်သူ၏ ညာလက်သီး ထိုးချက်ကို ဘယ် လက်ဝဲစောင်းဖြင့် ခုတ်တားလိုက်ပါ။



ပုံ ၅၅၊ သူ့လက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်းပြီး ညာခြေ ရှေ့တက်၍ ညာလက်က သူ့ဘောင်းဘီ ခွကြားကို ဖမ်းကိုင်လိုက်ပါ။



ပုံ ၅၆၊ သင့်ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက် သို့လှည့်ပြီး သူ့ကို မြောက်ကြွသွားအောင် ဆွဲလိုက်ပါ။

ပုံ ၅၇။ သင့် ရင်ဘတ်ပေါ်မှ
ကျော်ပြီး သူ့ကို စောက်ထိုး ကျ
အောင် မ,ဆွဲ ဆွဲချလိုက်ပါ။



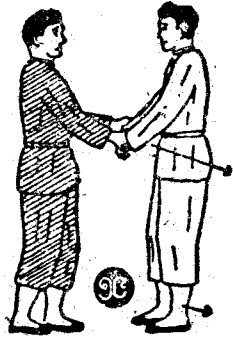
၅၇

ပုံ ၅၈။ သူ့ အောက်ကျသွား
သောအခါ သူ့ ရင် ဝ ကို ညာ
တံတောင်ဖြင့် ထောင်းချလိုက်ပါ။

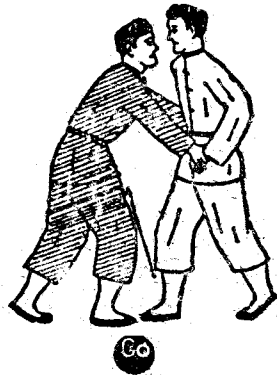


၅၈

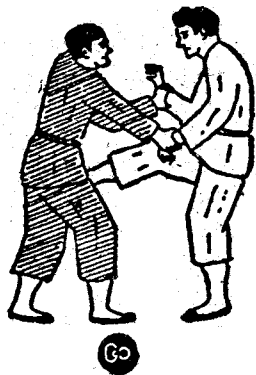
လက်နှစ်ဘက် ဖမ်းကိုင်ထားသော
ရန်သူကိုတိုက်ခိုက်နည်း



ပုံ ၅၉။ ရန်သူသည် သင့်လက်
နှစ်ဖက်ကို သူ့ လက်နှစ်ဖက်နှင့်
ရွှေ့မှ ဖမ်းကိုင်ထား၏။



ပုံ ၆၀။ သင့်ဘယ်ခြေကို ရုတ်
တရက် နောက်ဆုတ်ရင်း သင့်လက်
နှစ်ဖက်ကို နောက်သို့ ဆတ်ခနဲ ဆွဲ
ယူလိုက်ပါ။



ပုံ ၆၁။ ထို့နောက် သူ့ဆီးစပ်
ကို သင့်ညာခြေဖြင့် ဆောင့်ကန်
လိုက်ပါ။

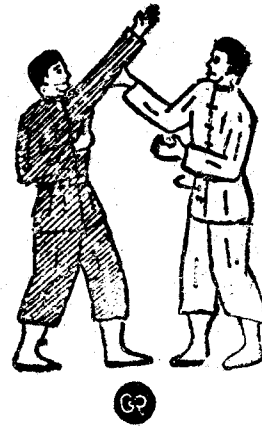
လူတိုင်းအတွက် လျှပ်တစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

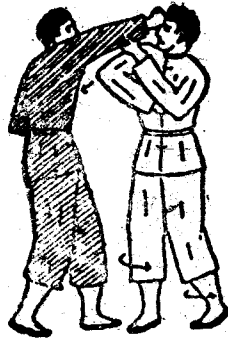
ဖမ်းကိုင် ထိုးခြင်းကို တန်ပြန်
တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၆၂။ ရန်သူသည် သင့်အင်္ကျီ
ရင်ဘတ်ကို ဘယ်လက်နှင့် ဖမ်းကိုင်
ပြီး ညှာလက်သီးနှင့်သင့်ကိုထိုးမည်
ပြု၏။



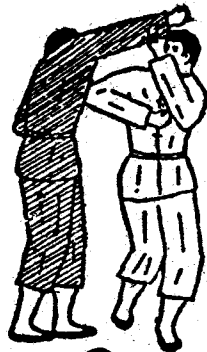
ပုံ ၆၃။ သူ့ ဘယ် လက်မောင်း
ကို သင့် ညှာလက် ခွဲကြား ဖြင့်
အပေါ်သို့ တွန်းဖြုတ်လိုက်ပါ။





၆၄

ပုံ ၆၄၊ ထိုအခါ သူ့ ညာ
လက်သီးက သင့်မျက်နှာကို တအား
ထိုးလိုက်လိမ့်မည်။ ထိုးလိုက်သော
သူ့ညာလက်ကို သင့် ဘယ် လက်
ဖဝါးနှင့် ပုတ်ထုတ်လိုက်ပါ။



၆၅

ပုံ ၆၅၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင်
သင့် ညာခြေ ရှေ့တက်ပြီး ညာ
တံတောင်ဖြင့် သူ့ အရှိုက်ကို တိုက်
လိုက်ပါ။

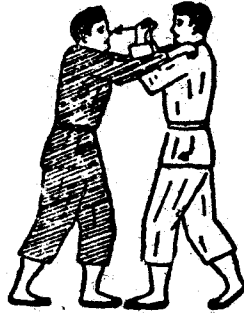
ပခုံးပမ်းကိုစီဆေး ရန်သူကို
တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၆၆။ ရန်သူ သည် လက်
နှစ်ဘက်နှင့် သင့်ပခုံးနှစ်ဘက်ကို ဆွဲ
ထား၏။



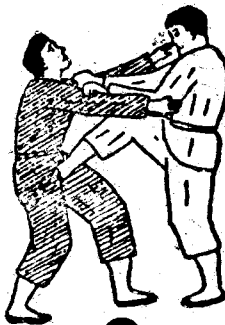
၆၆

ပုံ ၆၇။ သင့် ခြေနှစ်ဖက်ကို
သူ့ လက်နှစ်ဖက် ကြား ထဲ သို့
တစ်ပြိုင်တည်း မြှောက်ယူ လာပါ
သူ့ မျက်ခွက်ကို မြားအတိုင်းစုံလက်
ပြန် ပေါက်လိုက်ပါ။

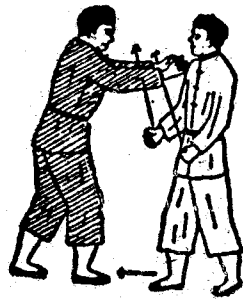


၆၇

ပုံ ၆၈။ ထို့နောက် သင့်လက်
နှစ်ဖက်ဖြင့် သူ့ ပခုံးကိုဆောင်ဆွဲပြီး
ညာခြေဖျားက ပေါင်ကြားထဲသို့
ကန်လိုက်ပါ။



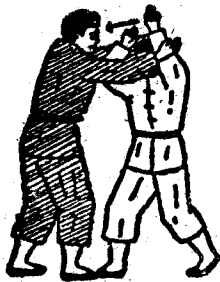
၆၈



လည်ပင်းညှစ်ရန်ဝင်လာသော
ရန်သူကို ထိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၆၉၊ ရန်သူသည် သင့်
လည်ပင်းကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခိုက်စီ
ညှစ်ရန် ပြေးဝင်လာ၏။

၆၉



ပုံ ၇၀၊ သူ့လက်နှစ်ဖက်ကြား
မှ သင့်လက်နှစ်ဖက်ကို မြှောက်ယူ၍
သူ့လက်များကို အပြင်သို့ ခုတ်ထုတ်
လိုက်ပါ။

၇၀



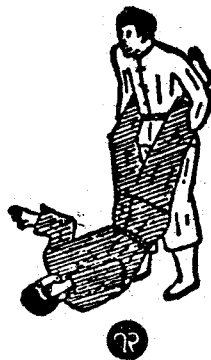
ပုံ ၇၁၊ ထို့နောက် သူ့ မျက်
ခွက်ကို သင့် လက်ဝါးနှစ်ဖက်နှင့်
တစ်ပြိုင်တည်း ရိုက်လိုက်ပါ။

၇၁

ပုံ ၇၂။ ချက်ချင်းပင် ထိုင်၍ သူ့ ခူးနှစ်ဖက်ကို ပိုက်ဖမ်းလိုက်ပါ။ သူ့ ခြေနှစ်ဖက်ကို သင့် ခူးနှင့် ထောက်ထားပြီး မြဲမြံ ဖက်စားရမည်။



ပုံ ၇၃။ သူ့ ပတ်လက်လန်ကျ သွားအောင် ထ၍ သူ့ ခြေနှစ်ချောင်းကို မြှောက်လိုက်ပါ။ ရန်သူ သင့် ရှေ့တွင် ပတ်လက်လန် ပစ်ကျသွား လိမ့်မည်။





၅၄

ပခုံးကို ဖမ်းကိုင်သော ရန်သူကို
ကိုင်ပေါက်နည်း

ပုံ ၇၄၊ ရန်သူသည် ကိုင်ပေါက်
ရန် သင့် ပခုံး နှစ်ဖက်ကို ဆွဲကိုင်
ထား၏။



၅၅

ပုံ ၇၅၊ သူ့ ညှာလက်မောင်း
ကို သင့်ဘယ်လက်နှင့် ဖမ်းဆွဲရင်း
သူ့ မေးစေ ကို ညှာလက်ဖနောင်ဖြင့်
ဆောင်တုန်းပါ။

ပုံ ၇၆။ ထိုနောက် ညာခြေ
တက်၍ သူ့ခါးကို ညာလက်ဖြင့်
ပိုက်ဖမ်းကာ သင့်ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်
သို့ လှည့်လိုက်ပါ။



၇၆

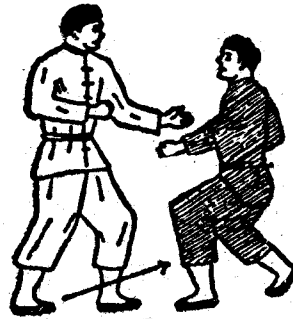
ပုံ ၇၇။ သူ့ကိုယ်ကို သင့်
တင်ပါးပေါ်မှ ကျော်၍ ပုံပါ
အတိုင်း ပေါက်ချလိုက်ပါ။



၇၇

လဲရာမှ ထလာသောရန်သူကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၇၈၊ ရန်သူသည် လဲရာမှ ပြန်ထလာ၍ သင့် ကို ရန် မှ ရန် ကြီးစားနေ၏။



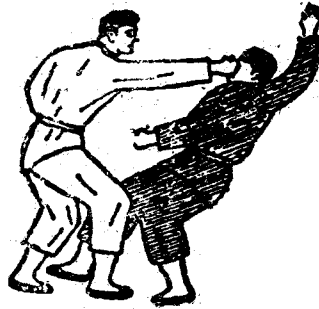
၇၈

ပုံ ၇၉၊ လှမ်းလာသော သူ့ ဘယ်ခြေကို သင့်ညာခြေဖြင့် အခြေ ပျက်သွားအောင် ရိုက်ထုတ် လိုက် ပါ။



၇၉

ပုံ ၈၀၊ ရန်သူ့ ဟန်ချက် ပျက် နေချိန်တွင် သူ့ မျက်နှာသို့ ညာ လက်သီးပြင်းပြင်းတစ်လုံး ပစ်သွင်း လိုက်ပါ။



၈၀

နောက်မှ ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နည်း

ရန်သူသည် နောက်မှလည်း ဇာတိသည်၊
မမြင်ရသည့် ရန်သူကို ခုခံတိုက်ခိုက်ရန် နည်းပေါင်း
များစွာ ပြထားသည်။ ကြိုက်နှစ်သစ်ရာ နည်းတစ်ခုကို
ကျွမ်းကျင်မှု ပိုမိုရရှိအောင် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ်လေ့
ကျင့်ပေးရမည်။

နောက်မှ ခါးကို ဖက်ထားသော
ရန်သူကို ထိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁။ ရန်သူသည် နောက်မှ
နေ၍ သင့်ခါးကို ဆိမ်းဖက်ထား၏။



ပုံ ၂။ သင့်ခါးကို ဈေးကုန်းပြီး
သူ့ညာခြေသလုံးကို သင့်လက်နှစ်
ဖက်နှင့် ဖမ်း ဆွဲ၍ မြှောက်ယူ
လိုက်ပါ။



ပုံ ၃၊ သူ့သင့်ခါးကိုဖက်ထား
သောလက် လွတ်ထုတ်ပြီး နောက်
သို့ ပက်လက်လန်ကျသွားလိမ့်မည်။
လက်ကိုမြဲမြဲကိုင်၍ မြင့်မြင့်မြောက်
ပေးပါ။

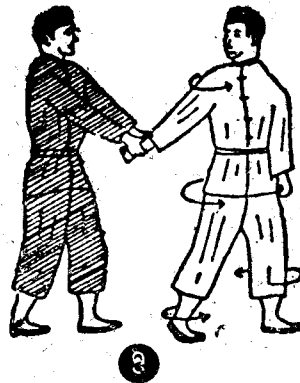


ပုံ ၄၊ ထို့နောက် လက်ကိုင်
ထားလျက်ပင် သူ့ပေါင်ကြားကို
သင့်ဘယ်ခြေဖောက်နှင့် ပေါက်
ချလိုက်ပါ။



နောက်မှ လက်ဖမ်းဆွဲသော ရန်သူကို
တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၅၊ ရန်သူသည်သင့်နောက်မှ
နေ၍ လက်နှစ်ဖက်နှင့် သင့်လက်ကို
ဆွဲထား၏။



ပုံ ၆။ သင့်ကိုယ်ကို လက်ဝဲရစ် တစ်ပတ်လှည့်၍ ဘယ်လက်ခုံရိုးနှင့် သူ့မျက်နှာကို နောက်ပြန်ပေါက် လိုက်ပါ။



ပုံ ၇။ ထို့နောက် တစ်ဆက် တည်း ဘယ်ဘက်နှင့် သူ့ပေါင်ကြား ကို ပင့်တိုက်လိုက်ပါ။



နောက်မှ လည်ပင်း ဖက်ထားသော ရန်သူကိုတိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၈။ ရန်သူသည် နောက်မှ နေ၍ သင့်လည်ပင်းကို ဖက်ချုပ် ထား၏။ သင့်ကိုယ်ကို ဖျော့ပေး ထားပါ။ သူ့ရှေ့သို့ ကုန်းလာ ဖောင် သင့်ရွေးများကိုကွေး၍ ရှေ့ ညွတ်ပေးရမည်။

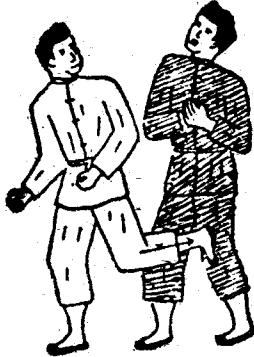


ပုံ ၉။ သူ ကုန်းပါဆာသည်နှင့် တစ် ပြိုင် တည်း သူ့ နံရိုးများကို စံတောင်ဖြင့်ဆောင့်တွက်လိုက်ပါ။



၉

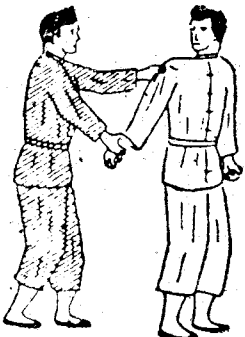
ပုံ ၁၀။ သူ့ ဘယ်ခူးခေါင်းကို သင့်ဘယ်ခြေဖနောင့်နှင့် နောက် ပြန် ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။



၁၀

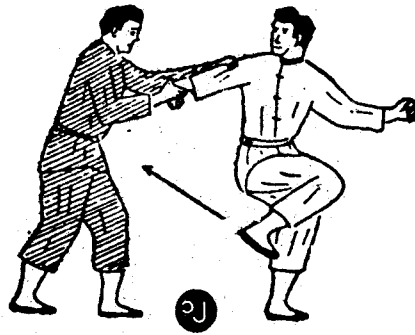
နောက်မှ ပခုံးနှင့်လက်ကိုဆွဲထား သော ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁၁။ ရန် သူ သည် သင့် နောက်မှ ဝင်လာပြီး သူ၏ ညာ လက်နှင့် သင့်ညာလက်ကိုဆွဲ၊ ဘယ် လက်နှင့် သင့်အင်္ကျီကို ဆွဲထား၏။

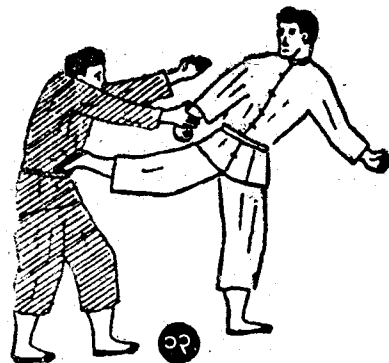


၁၁

ပုံ ၁၂၊ အယ်ဒူးအသာ
ညွတ်ပြီး ညာခြေထောက်ကို
မြှောက်လိုက်ပါ။



ပုံ ၁၃၊ ထိုနောက်သူ ရင်ခ
ကို နောက်ပြန် ဆောင့်ကန်
လိုက်ပါ။



ထုတိုင်းအတွက် လျှပ်တစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

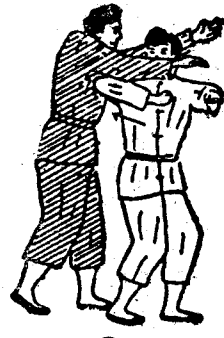
နောက်မှ တစ်ကိုယ်လုံးသိမ်းဖက်
ထားသော ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁၄၊ ရန်သူသည်သင့်နောက်
မှ နေ၍ သင့်လက်ကိုပါ သိမ်းဖက်
ထား၏။



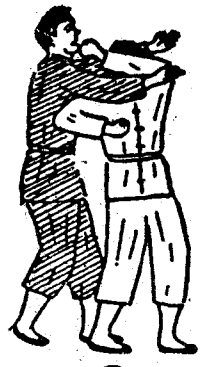
၁၄

ပုံ ၁၅၊ ဒူးနှစ်ဖက် ညွတ်ကာ
သင်၏ညာခြေကို ဗဟိုပြုပြီး ကိုယ်
ကို ညာဘက်သို့ လိမ်၍ သူ့နံဘေး
ကို ညာဘတ်တောင်နှင့် တွက်လိုက်ပါ။



၁၅

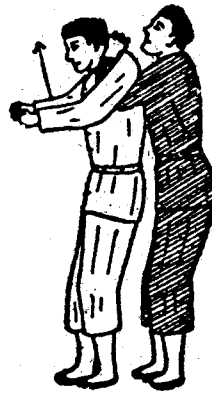
ပုံ ၁၆၊ ရန်သူ ဖက်အားပျော့
သွားသောအခါ သူ၏ မေးရိုးကို
အယ်လက်သီးနှင့် ထိုးပါ။



၁၆

နောက်မှ ကုပ်ဖိချုပ်ထားသော
ရန်သူကိုတိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁၇။ ရန်သူသည် သင့်အား
ဘီလူး ကုပ်ချိုးနည်းဖြင့် ချုပ်ကိုင်
ထား၏။



၁၇



၁၈

ပုံ ၁၈။ သင်၏ လက် နှစ်ဖက်
ကို လွှဲပြီး အပေါ်သို့ တစ်ပြိုင်
တည်း မြှောက်လိုက်ပါ။ ထို့
နောက် အရှိုန်နှင့် ၅၅. ကို လွှဲချ
လိုက်ပါ။



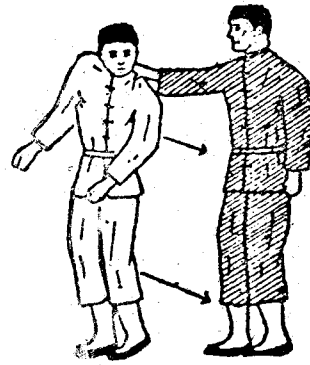
၁၉

ပုံ ၁၉။ သူ့ လက် ပြုတ် တွား
လျှင် သူ့ ခြူး ခေါင်းကို ဘယ် ခြေ
နှင့် နောက်ပြန် ကန်ပါ။

လူတိုင်းအတွက် လျှပ်တစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

နောက်မှ ကုပ်ပိုးကို လှမ်းဆွဲထား
သောရန်သူကိုတိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၂၀၊ ရန်သူသည် နောက်မှ
နေ၍ ညှာလက်နှင့် အင်္ကျီကုပ်ပိုးကို
ဖမ်းဆွဲထား၏။



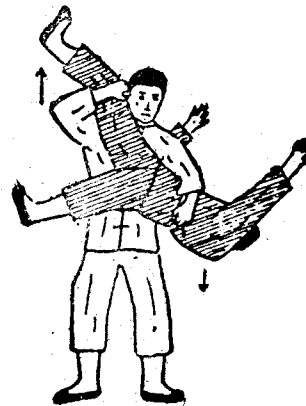
၂၀

ပုံ ၂၁၊ ချက်ချင်းပင် သင်၏
ဘယ်ခြေကို သူ၏ခြေနှစ်ဖက်နောက်
သို့ ရှေ့လိုက်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ
ပင် သင့်ဘယ်လက်ကို သူ့ရင်ဘတ်
ရှေ့ကန်သန်ဖြတ်ယူကာ သူ့အင်္ကျီ
ဘေးကို ဖမ်းကိုင်ထားပါ။ ခူးအနည်း
ငယ်ညှတ်၍ သင့်ညှာလက်နှင့် သူ
ညှာပေါင်ကို မ၊ လိုက်ပါ။



၂၁

ပုံ ၂၂၊ ညှာသက်ကို အပေါ်သို့
ဆွဲမြှောက်ရင်း ဘယ်လက်ကနောက်
သို့ ဖိချပါ။ သူ့ နောက်သို့ လန်ကျ
သွားလိမ့်မည်။



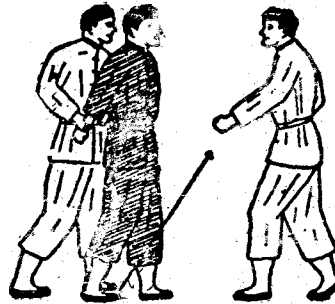
၂၂

အများနှင့် တစ်ယောက် တိုက်ခိုက်နည်းများ

တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ယောက်ထက်ပိုသော ရန်သူများနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။ ထိုအခါ မြန်ဆန်မှုသည် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ လျင်မြန်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်ရန် စက်ခြေတို့ကို အထူး လေ့ကျင့်ထားရမည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ ရန်သူ တိုက်ခိုက်ချက်သည် သင့်ခေါင်းပိုင်းကို မရောက်လာဖို့ပင် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိရန်နှင့် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

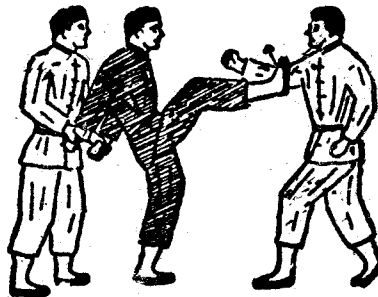
၅၅. နောက် ရန်သူနှစ်ဦးကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁။ ရန်သူ တစ်ယောက်သည် သင့် နောက်မှ နေ၍ သင့်လက် နှစ်ဖက်ကို ဖမ်းချုပ်ထား၏။ ရန် သူ တစ်ယောက်သည် သင့်ကို ရန် ပြုရန် သင့်ရှေ့က ပြေးဝင်လာ၏။

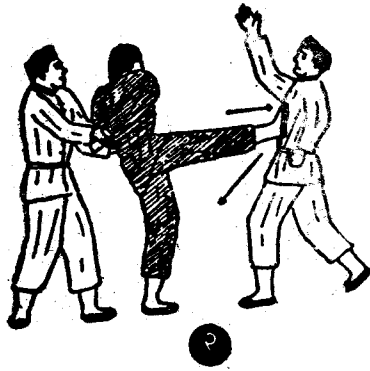


၁

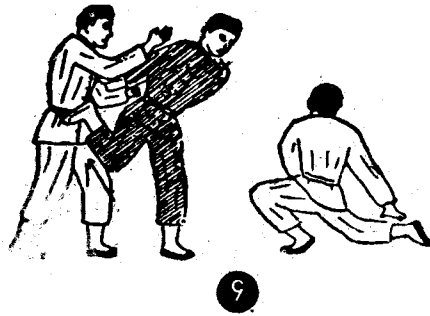
ပုံ ၂။ ရှေ့မှ ပြေးဝင်လာ သော ရန်သူ၏ ညာ လက် မောင်းရင်းကို သင့် ညာခြေ ဖြင့် ကန်ထားလိုက်ပါ။



၂



ပုံ ၃၊ တစ်ဆက်တည်းမှာပင်လူ
 ရှိကို လှည့် ညာခြေဖောက်နှင့်
 ကန်လိုက်ပါ။



ပုံ ၄၊ ပြီးနောက် ညာခြေ
 နှင့်ပင် နောက်ရန်သူ၏ ပေါင်ခွ
 ကြားကို ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။

(အောက်ချက်) သင်သည် လျင်မြန်
 စွာ စိတ်ကူးပြီး ထွက်ပြေးခံနိုင်
 ပါကရန်သူအများကို အလွယ်တကူ
 အနိုင် ရရှိနိုင်ပေသည်။ အရေးကြီး
 သည်မှာ သင်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကင်းပြီး
 ကိုယ်အစွမ်းကိုကိုယ်ယုံကြည်ရန်သာ
 ဖြစ်၏။

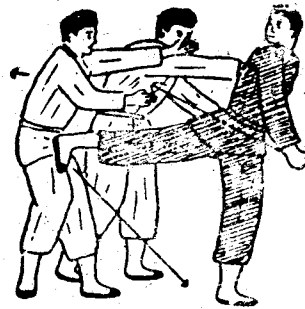
နောက်မှ ရန်သူနှစ်ဦးကို
တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၅။ ရန်သူ နှစ်ယောက်သည်
သင့်နောက်မှနေ၍ သင်၏လက်တစ်
ဖက်စီနှင့် ပခုံးတစ်ဖက်စီကို ဆွဲကိုင်
ချုပ်ထား၏။



၅

ပုံ ၆။ သင့်ညာဘက်ရှိ ရန်သူ၏
ဆီးစပ်ကို နောက်ပြန် ဆောင့်ကန်
ပါ။

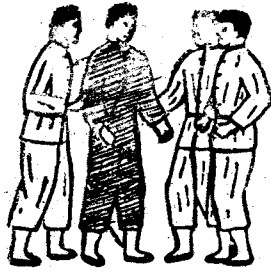


၆

ပုံ ၇။ ထိုသူ သင့်ကို လွှတ်လိုက်
သောအခါ ဘယ်ဘက်ရှိ ရန်သူ၏
နံရိုးများကို သင့် ညှာတံတောင်နှင့်
လှည့်တိုက်လိုက်ပါ။



၇



၈

ရန်သူ သုံးယောက်ကို တိုက်ခိုက်နည်း

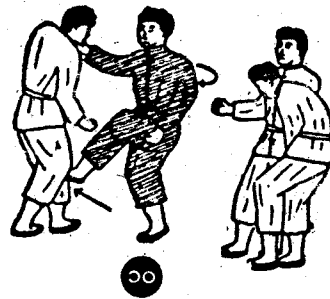
ပုံ ၈။ သင်သည် ရန်သူ သုံး
 ယောက် ကြားထဲသို့ ရောက်နေ၏။
 တစ်ယောက်သည် သင့်နောက်မှာရှိ
 ၍ ကျန်နှစ်ယောက်သည် သင့်ရှေ့
 မှာ ရှိနေကြ၏။



၉

ပုံ ၉။ သင့်ကို ပြေးထိုးသော
 ရှေ့မှ ရန်သူ၏ပေါင်ကြားကို တယ်
 ဒူးဖြင့် ရုတ်တရက် တိုက်လိုက်ပါ။

ပုံ ၁၀၊ စစ်ဆက်စည်းနောက်
ရန်သူ၏ဦးကို ဘယ်ခြေနှင့် ဆောင်
ကန်၊ လည်ပင်းကို ညှာလက်ဝါး
စောင်းနှင့် ခုတ်ပါ။



ပုံ ၁၁၊ ထို့နောက် ဘယ်ရှေ့ရှိ
ရန်သူ၏အရှိုက်ကို ဘယ်ခြေစောင်း
ဖြင့် ဆက်ကန်လိုက်ပါ။

(မှတ်ချက်) မည်သူ့ကို အလျင်
တိုက်ရမည်ကို သိရှိထားရမည်။ ပြီး
နောက် မြန်နိုင်သမျှ မြန်မြန်တိုက်
ခိုက်ပစ်ရမည်။

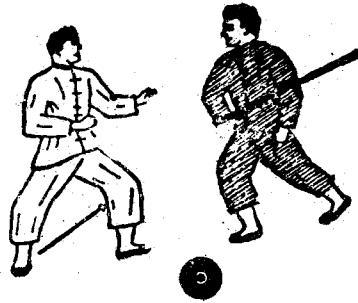


တုတ်သမားကို တိုက်ခိုက်နည်း

ရန်သူသည် လက်နက် ကိုင်၍လည်း တိုက်ခိုက်
တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တုတ်တို၊ တုတ်ရှည်သမားနှင့်
ကြုံရတတ်သည်။ သဘောတရားမှာ သိပ်မကွာခြားလှပါ။
လွှတ်အောင်ရှောင်ပြီး လျင်မြန်စွာ ပြန်လည် တိုက်ခိုက်
နိုင်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

တုတ်ရှည်ဖြင့် တွက်ရိုက်သူကို
တိုက်ခိုက်နည်း

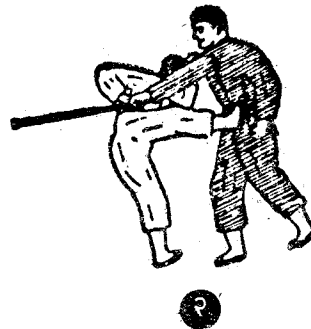
ပုံ ၁၊ ရန်သူသည် သင့်ကိုတုတ်
ဖြင့်ရိုက်ရန် လှမ်းတက်လာ၏။



ပုံ ၂၊ ဘယ်ခြေ ရှေ့ တက် ပြီး
ဘယ်လက်က သူ့လက်မောင်းရင်း
ကို ခုတ်တားလိုက်ပါ။

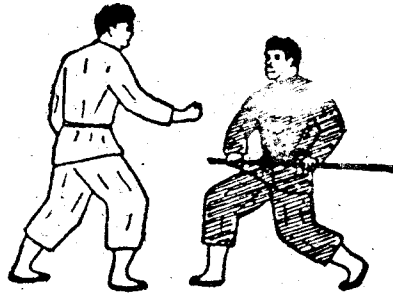


ပုံ ၃၊ ထို နောက် ကိုယ်ကိုဘယ်
ဘက်သို့ညွတ်ပြီး ညှာလက်ဖမ်းဆွဲ၍
ညှာခြေဖြင့် သူ့ဗိုက်ကိုကန်လိုက်ပါ။

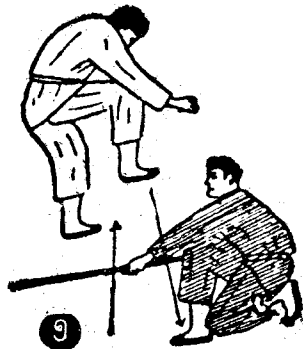


အောက်ပိုင်း တွက်ရိုက်သော
ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၄။ ရန်သူသည် သင့်
အောက် ပိုင်းကို ဖြတ်ရိုက်ရန်
ချိန်ရွယ်လိုက်၏။



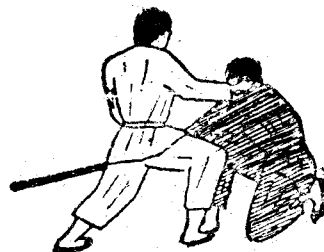
၄



၅

ပုံ ၅။ ဆူစုံကိုင်ရိုက်လိုက်လျှင်
ခုန်ရှောင်၍ သူ့အနီးသို့ ကပ်လိုက်
ပါ။

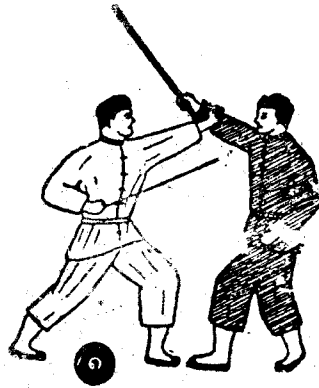
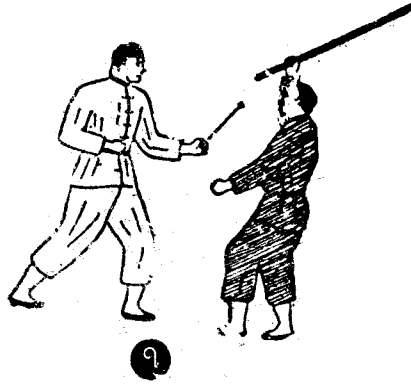
ပုံ ၆။ သူ့အနီးသို့ ရောက်
လျှင်ရောက်ချင်း သူ့ဘယ်လည်ပင်း
ဘေးကို ညှာလက်ခါးစောင်းဖြင့်
တအား လှဲခုတ်လိုက်ပါ။



၆

မိုးရိုက်သော ရန်သူကို
တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၇။ ရန်သူသည် သင့်
ဦးခေါင်း၊ ဘယ်ဘက်၊ ဘေးကို
တုတ်နှင့် ရိုက်ဖန် ချိန်ရှယ်
လိုက်၏။



ပုံ ၈။ သင်၏ဘယ်ခြေကိုရှေ့သို့
တံက်ရင်း ဘယ်လက်စီးစောင်းဖြင့်
သူ့လက်ကို ခုတ်တားလှိုက်ပါ။

ပုံ ၉။ ထိုနောက် သူ့ညာလက်
ကို ဖမ်းကိုင်ပြီး သင့်ညာလက်သီး
ဖြင့် သူ့မျက်နှာကို ထိုးလိုက်ပါ။

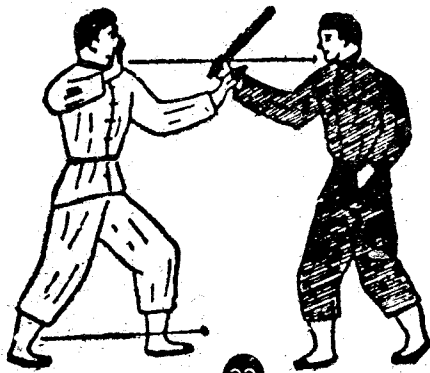




မိုးရိုက်သော တုတ်တိုသမားကို
တိုက်ခိုက်နင်း

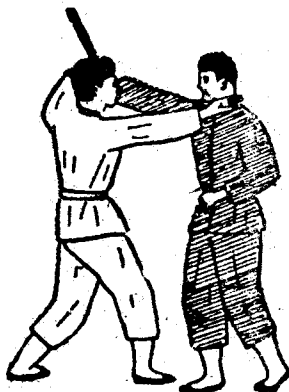
ပုံ ၁၀၊ ရန်သူသည် သင့်ခေါင်း
ကို မိုးရိုက်ရန် ဖြစ်ပေလိမ့်။

၁၀



ပုံ ၁၁၊ သင့်ဘယ်ခြေကို
ရှေ့တက်ပြီး ဘယ်လက်ဝါး
စောင်းဖြင့် သူ့လက်
ကောက်ဝတ်ကို ခုတ်တား
လိုက်ပါ။

၁၁



ပုံ ၁၂၊ ထို့နောက် အယ်လက်
က သူ့လက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်း
တိုင်ပြီး ညာခြေတက်၍ ညာလက်
ဝါးစောင်းနှင့် သူ့လည်ပင်းကိုခုတ်
လိုက်ပါ။

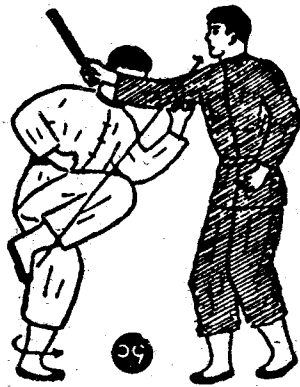
၁၂

တွက်ခိုက်သော တုတ်တိသမားကို တိုက်ခိုက်နည်း။

ပုံ ၁၃။ ရန်သူသည် သင့်ခေါင်းကို တုတ်တိုနှင့် တွက်ခိုက်မည်ဖြစ်ပါ။



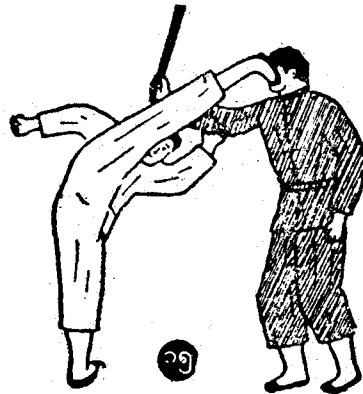
၁၃



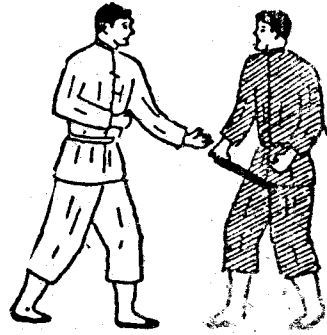
၁၄

ပုံ ၁၄။ သူ ရိုက်လိုက်လျှင် ဘယ်ဘက်စားသို့ ညွတ်ရှောင်ရင်း ဘယ်လက်က သူ့လက်မောင်းကို တွန်းတားလိုက်ပါ။

ပုံ ၁၅။ ထို့နောက် လွတ်နေသော သွန်းထင်ကို သင့်ညာခြေဖြင့် ဝိုက်ကန်လိုက်ပါ။



၁၅



ပင့်ခိုက်သော တုတ်တိုသမားကို
တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁၆။ ရန်သူသည် သင့်ခေါင်း
ကို တုတ်တိုဖြင့် ပင့်တိုက်မည်ဖြစ်

၁၆



ပုံ ၁၇။ သူ့ တုတ် ခိုက်
လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်
ဘယ်ရှေ့သို့ ဝှံ့ ရှောင် ရင်း
လက်ထောက်လိုက်ပါ။

၁၇



ပုံ ၁၈။ ထို့နောက် မြေပြန့်မှ
လက်ထောက်လျက်ပင် အားယူပြီး
ညာခြေဖြင့် သူ့ဗိုက်ကို ပင့်ကန်လိုက်
ပါ။

၁၈

ဓားသမားကို တိုက်ခိုက်နည်း

တစ်ခါတစ်ရံ ဓားမြှောင်ကိုင်ထားသော ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သည်။ ထိုအခါ ဓားကို မျက်ခြည်မပြတ် ကြည့်ရမည်။ လျင်မြန်စွာ ရှောင်တိမ်းပြီး တစ်ချက်တည်း ပြီးစေနိုင်သော ချက်ကောင်းနေရာများကို ထိုး၊ ခုတ်၊ ကန်နိုင်အောင် မပြတ်လေ့ကျင့်ထားရမည်။

ကွန်ပူးစိုးပြင်

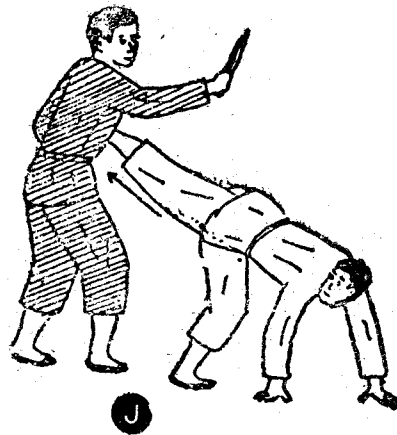
ရှေ့မှဝင်လာသော ဓားသားကို
တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁။ ရန်သူသည် သင့်ကို
အန္တရာယ်ပြုရန် ဓားမြှောင်ကိုင်၍
ပြေးဝင်လာ၏။



ပုံ ၂။ သင့်ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်
ဘေးသို့ ညွတ်ရှောင်ရမီ လက်
ထောက်လျက်ပင် ညာခြေဖြင့် သူ
ရင်ဘတ်ကို ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။

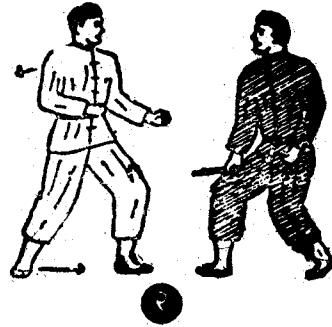
(မှတ်ချက်) အသက်အန္တရာယ်
ဖြစ်စေသော လက်နက်ဖြင့် ရန်ပြု
လာသူအား တုန်ပြန်ရာ၌ ပေါ့ပေါ့
တန်တန် မလုပ်ရပေ။ ကျွမ်းကျင်ရာ
ခြေလက်တစ်ခုခုဖြင့် မြန်မြန်မလွန်
နိုင်အောင် တိုက်ခိုက်ပစ်ရမည်။



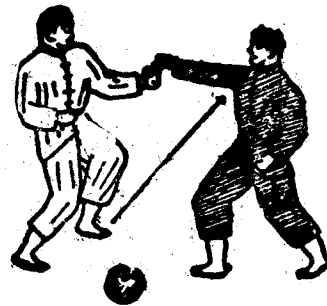
ထုတိုင်းအတွက် လျှပ်တစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

ရှေ့မှတည့်ထိုးခားသမားကို
ထိုက်ခိုက်နည်း

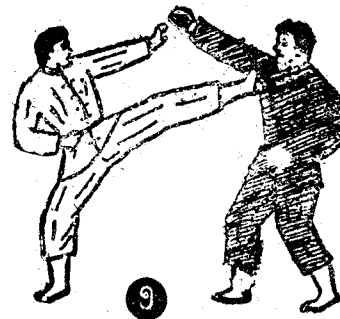
ပုံ ၆၊ ရန်သူသည်ညာလက်က
ခားကိုင်လျက် သင့်ကို ထိုးရန်
ချိန်ရွယ်နေ၏။



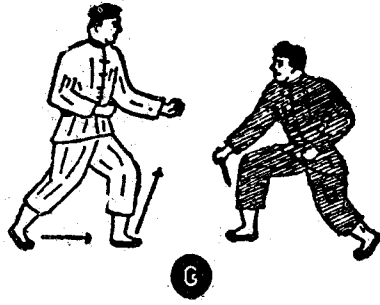
ပုံ ၇၊ ထိုးလိုက်သော အလက်
ကို ကျယ်နေအက်သို့ ယမ်းဆုတ်ရင်း
သင့်ဘယ်လက်က ပုတ်ထုတ်လိုက်
ပါ။



ပုံ ၅၊ တစ်ချိန်တည်း မှာပင်
သင့်ဘယ်ခြေက သူ့ခားကိုင်ထား
သော လက်မောင်းရင်းကို ကန်
လိုက်ပါ။



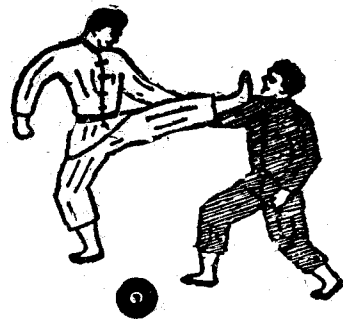
ကွန်ပူးစိုးပြင်



ရှေ့မှပင့်ထိုး ဓားသမားကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၆၊ ရန်သူသည် ဓားကိုငါ့ရှေ့မှပြေးဝင်လာ၏။

ပုံ ၇၊ ရှုတ်တရက်သင့်ဘယ်ခြေကို မြှောက်လိုက်ပါ။

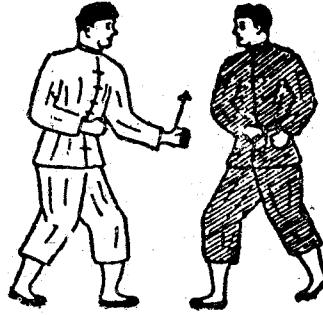


ပုံ ၈၊ သင့်ဘယ်လက်နှင့် သူ့လက်ကို ပယ်ထုတ်ပြီး ဘယ်ခြေဖြင့် မျက်နှာကိုကန်လိုက်ပါ။

ထူထိုင်းအတွက် လျှပ်တစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

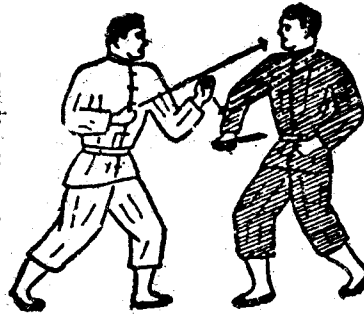
လက်ပြန်ထိုး ဓားသမားကို
ဘိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၉။ ရန်သူသည် ဓားဦးကို
ဘယ်ဘက် သို့ လှည့် ပြီး လက်ပြန်
ကိုင်ထား၏။

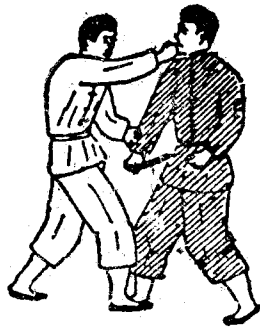


၉

ပုံ ၁၀။ သူ့လက်ပြန် လှည့်
ထိုးလိုက်လျှင် သင့် ဘယ်လက်ဝါး
စောင်းနှင့် သူ့လက်ကို ခုတ်တား
လိုက်ပါ။ ထိုစနာက် သူ့လက်ကို
မြဲမြဲဆက်ဆုတ်ကိုင်ထားပါ။

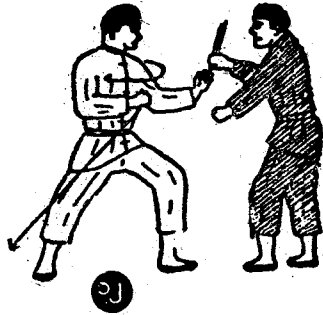


၁၀



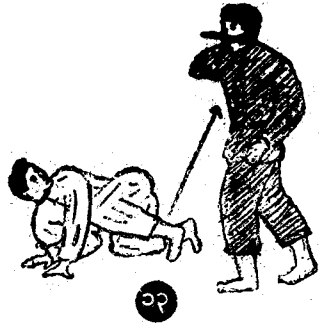
၁၁

ပုံ ၁၁။ တစ်ချိန်တည်း မှာပင်
သူ့မေးရိုးကို ညှစ်လက်သီးနှင့် ထိုး
လိုက်ပါ။

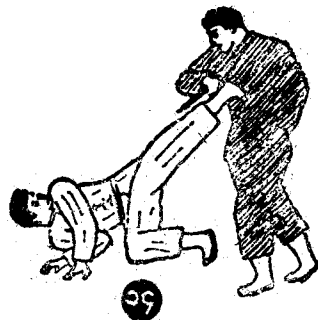


တွက်ထိုးဓားသမားကိုတိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁၂၊ ရန်သူသည် သင့်ကို တွက်ထိုးရန် ဓားဦးကို ညာဘက်သို့ လှည့်ကိုင်ထား၏။



ပုံ ၁၃၊ သူ သင့်ကို တွက်ထိုး ရန် လက်ကိုလှဲလိုက်စဉ် သင့်ကိုယ် ကို လှဲချ၍ မြေပြင်ကိုလက်ထောက် ထားပါ။

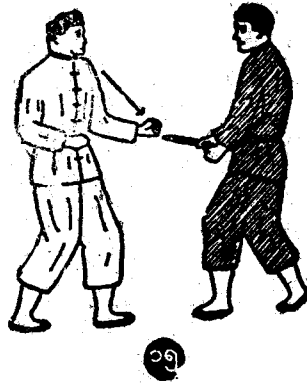


ပုံ ၁၄၊ လွတ်နေသော သူ့ ရင်ဝကို သင့် ဘယ်ခြေဖုနောင်ဖြင့် ပင့်ကန်လိုက်ပါ။

လူတိုင်းအတွက် လျှပ်တစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

ရှေ့မှဝင်လာသော ခေးသမားကို
လှဲ၍တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁၅။ ရန်သူသည် ခေးနှင့်
ထိုးရန် ပြေးဝင်လာ၏။



ပုံ ၁၆။ သူတက်ထိုးလိုက်စဉ်
သင့်ရှေ့ကို လှဲချရင်း ပက်လက်
အနေအထားသို့ ရောက်အောင်
လှိမ့်လိုက်ပါ။



ပုံ ၁၇။ ထိုအနေအထားမှ
ညာခြေဖြင့် ရန်သူ၏ ဝမ်းဗိုက်ကို
ပင့်ကန်ထည့်လိုက်ပါ။

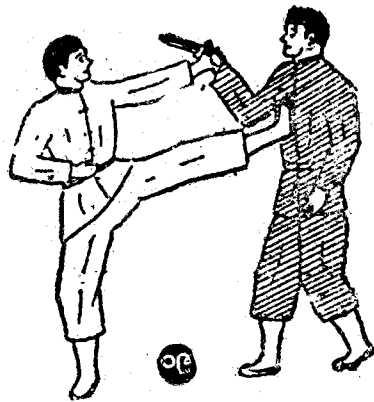




ရှေ့မှစားသမားကို ဘယ်ခြေနှင့်
တိုက်ခိုက်နည်း

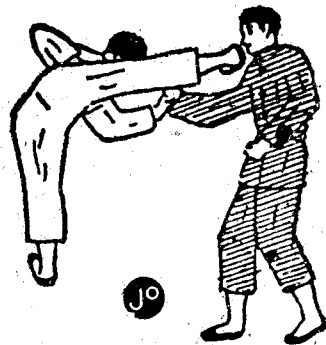
ပုံ ၁၀၊ ရန်သူသည် သင့်ကို
စားမြောင်ဖြင့်တက်ထိုးရန် ချိန်ရွယ်
လိုက်၏။

၁၀



ပုံ ၁၉၊ စားကိုင်ထားသော
လက်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် ခုတ်တား
ပြီး ဖမ်းထားလိုက်ပါ။ သူ့ ရင်ဘတ်
ကို ဘယ်ခြေဖြင့်တစ်ဆက်တည်းကန်
လိုက်ပါ။

၁၉

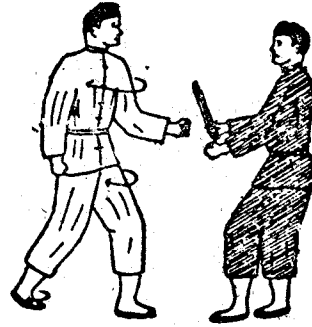


ပုံ ၂၀၊ ဘယ်ခြေ ပြန်အကျ
တွင် ညှစ်ခြေဖနောင့်နှင့်သူ့ မျက်နှာ
ကို ကန်လိုက်ပါ။

၂၀

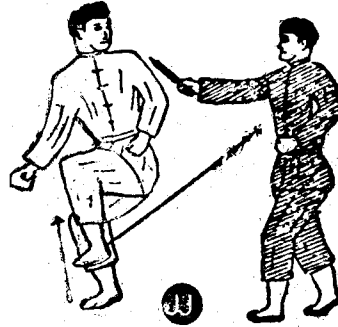
ဝေးသမားကို နောက်ပြန်ကန်၍
တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၂၁။ ရန်သူသည် သင့်ကိုထိုး
ရန် အသံပုံစံဖြင့်ရပ်နေ၏။



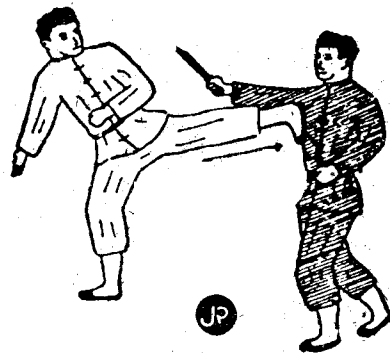
၂၁

ပုံ ၂၂။ သူတက်ထိုးလိုက်လျှင်
သင့်ကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ လှည့်ပြီး
ဘယ်ခြေကို မြှောက်ယူလိုက်ပါ။



၂၂

ပုံ ၂၃။ ထို နောက် လူတို့နေ
သောသူ့ရင်ဘက်ပိုင်းကို ဘယ်ခြေ
ဖနောင့်နှင့် နောက်ပြန်ကန်လိုက်
ပါ။



၂၃

သေနတ်သမားကို တိုက်ခိုက်နည်း။

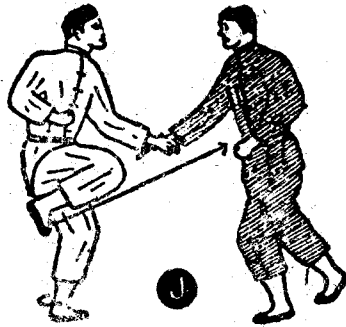
ပစ်ခတ်သေနတ်နှင့် ချိန်ထားခြင်းသည် တုတ်တို
သမားကို ခုခံနည်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ လက်
တစ်ကမ်းတွင်ရှိသဖြင့် ဖမ်းလို့ တိုက်ခိုက်လိုလျှင် လွယ်ကူ
လှသည်။ လျှပ်တစ်ပြက် တိုက်နိုင်အောင် ကျင့်ထားဖို့
တော့ လိုလိမ့်မည်။

ဘေးမှချိန်ထားသော သေနတ်
သမားကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁။ ရန်သူသည် ညာလက်
တွင်သေနတ်ကိုင်ထားလျက် သင်၏
ဘယ်ဘက်ဘေး၌ ရင်နေ၏။ သူက
သင့်ကို လက်မြောက်ခိုင်းနေ၏။



ပုံ ၂။ သင့်လက်ကို မြောက်ရင်း
ကိုယ်ကို ရုတ်တရက် ဘယ်ဘက်သို့
လှည့်လိုက်ပါ။ တစ်ဆက်တည်းပင်
ဘက်လက်နှင့် သူ့ လက်ကို ခုတ်ထုတ်
ပြီး ညာခြေကို ကန်ရန် မြောက်ယူ
လိုက်ပါ။



ပုံ ၃။ ထို့နောက် သူ့ အရိုက်
ကို ညာခြေဖောက်နှင့် ဆောင်ကန်
လိုက်ပါ။

(အထူး သတိပြုရန်မှာ) သူ့
လက်ကို ပုတ်ပြီး ဖမ်းဆွဲထားရန်နှင့်
သူနှင့် နီးကပ်စွာ ရှိဖို့ပင် ဖြစ်၏။



ကွန်ပူးစိုမြန်



၇

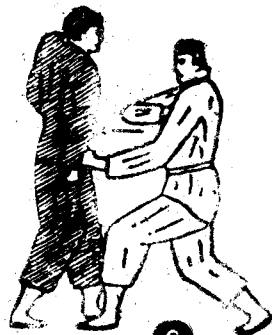
နောက်မှ သေနတ်သမားကို
တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၇။ ရန်သူသည် နောက်မှ
နေ၍ သင့်ကို သေနတ်နှင့် ချိန်ပြီး
လက်မြှောက်ခိုင်းနေ၏။



၈

ပုံ ၈။ သင့်ကိုယ်ကို ရုတ်တရက်
လက်ဝဲရစ် လှည့်ပြီး ဘယ်လက်က
သူ့လက်ကို ခုတ်ထုတ်ပြီး ပြန်ဖမ်း
ထားလိုက်ပါ။



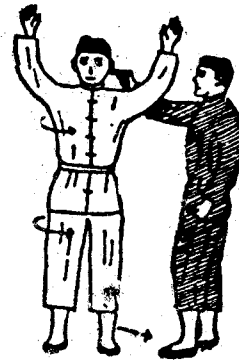
၉

ပုံ ၉။ ထို့နောက်ညာဘက်တောင်
နှင့် သူ့ရင်ဝကို တိုက်လိုက်ပါ။

ထူတိုင်၊ အတွက် ထွပ်ထစ်ပြက်ကိုယ်ခံပညာ

ဘယ်နားထင်ကို ချိန်ထားသော
သေနတ်သမားကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၇။ ရှေ့သူသည် သင့်ဘယ်
နားထင်ကို သေနတ်နှင့်ချိန်၍ သင့်
ကို လက်မြှောက်ခိုင်းနေ၏။



၇

ပုံ ၈။ သင် ဧကန်စရာက ဘယ်
ဘက် လှည့်ရင်း ဘယ်လက်နှင့် သူ
လက်ကို ခုတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ သင်
ညာလက်ကို တိုက်ခိုက်ရန် အသင့်
မြှောက်ယူလိုက်ပါ။



၈

ပုံ ၉။ သူ့သေနတ်ကို လက်
ကို အယ်လက်နှင့်ဖမ်းပြီး သင့်ညာ
လက်ဝါးစောင်းက သူ့နားထင်ကို
ခုတ်လိုက်ပါ။

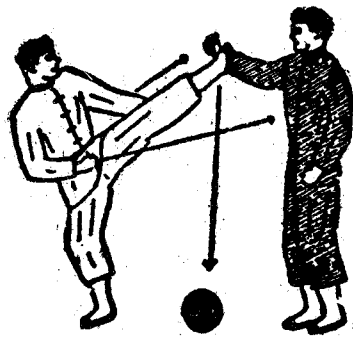
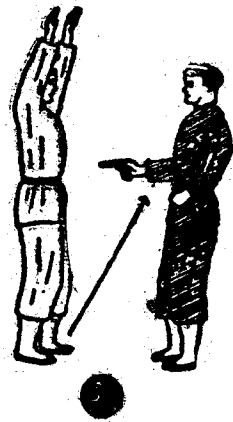


၉

ကုန်ပူးစီးဖြင့်

ဗိုက်ကိုချိန်ထားသော သေနတ်
သမားကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁၀၊ ရန်သူသည် ရှေ့မှ
ရပ်၍ သင့်ကို သေနတ်နှင့် ချိန်၍
လက်မြောက်ခိုင်း၏။



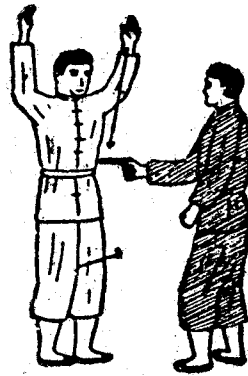
ပုံ ၁၁၊ ဆင်၏ ဘယ်ခြေနှင့်
သူ့လက်ကို လျှပ်တပြက် ကန်လိုက်
ပါ။



ပုံ ၁၂၊ ခြေပြန် အကျတွင်
ဘယ်လက်က သူ့ညာလက်ကို ဖမ်း
ကိုင်ပြီး ဆင့်ညာလက်သီးဖြင့် သူ့
ရင်ဝကို ထိုးလိုက်ပါ။

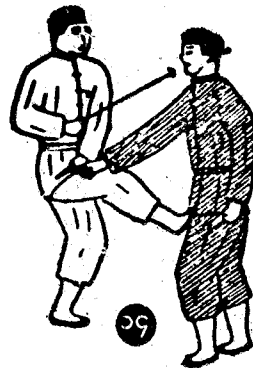
ရှေ့မှချိန်ထားသော သေနတ်သမား
ကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၁၃။ ရန်သူသည် သင့်ကို
သေနတ်နှင့် ချိန်ထားပြီး လက်
မြှောက်ခိုင်းနေ၏။



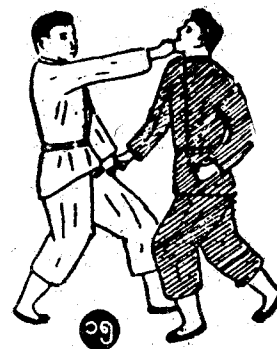
၁၃

ပုံ ၁၄။ သင့် ဘယ်လက်ကို
ရုတ်တရက် ပြန်ချလိုက်ပြီး သူ
သေနတ်ကို လက်ကို ဘေးသို့
ပုတ်တုန်း တွန်းလိုက်ပါ။ ချက်ချင်း
ပင် သင့်ညာခြေနှင့်သူ ပေါ်ကြွား
ကို ကန်လိုက်ပါ။



၁၄

ပုံ ၁၅။ ထိုနောက် ညာခြေကို
ပြန်ချပြီး ညာလက်သီးနှင့် သူ
မျက်နှာကို ထိုးလိုက်ပါ။



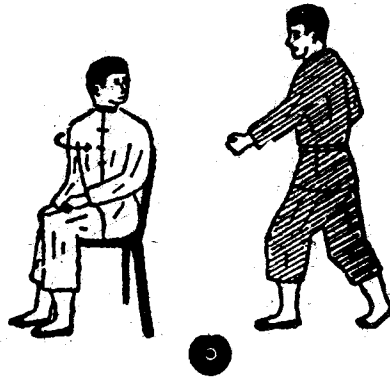
၁၅

ကုလားထိုင်ပေါ်မှ ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းများ

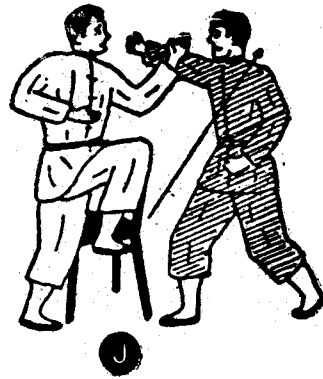
တစ်ခါတစ်ရံ ရန်သူသည် သင်ထိုင်နေစဉ် ဝင်ရောက်
တိုက်ခိုက်တတ်သည်။ သက်ရှိအနေအထားမှပင် ပြန်လည်
ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်စေရန်လေ့ကျင့်ရမည်။ ဖော်ပြထားစသော
ပုံတွေကိုကြည့်၍ ကျွမ်းကျင်အောင် ကြိမ်ခေါင်းများစွာ
လေ့ကျင့်ပေးပါ။

နောက်ပ ဝင်လာသော ရန်သူကို ခုခံတိုက်ခိုက်နည်း

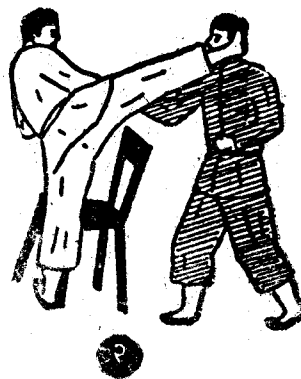
ပုံ ၁။ သစ် ကုလားထိုင်မိပေါ် မှာထိုင်နေစဉ် ရန်သူသည် တိုက် ခိုက်ရန် ပြေးဝင်လာ၏။ ရုတ် တရက် ဘယ်ဘက်လှည့်ပြီး သူ၏ ခြေလက်လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်လိုက် ပါ။

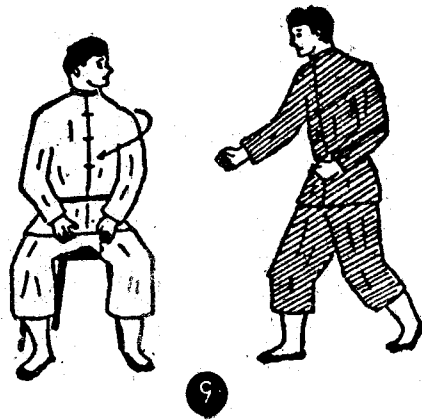


ပုံ ၂။ ညာခြေတက်၍ထိုးလိုက် သော ရန်သူ၏ညာလက်ကို ဘယ် ဘက်လှည့်ပြီး သင့် ဘယ်လက်ဖျံ နှင့် ထောင်ကာထားလိုက်ပါ။ ထို နောက် ညာခြေကို တိုက်ခိုက်ရန် အသင့် မြှောက်ထားလိုက်ပါ။



ပုံ ၃။ သူ့လက်ကို ဖမ်းဆွဲပြီး သင့် ညာခြေနှင့် နားထိတို ခိုက် တန်လိုက်ပါ။



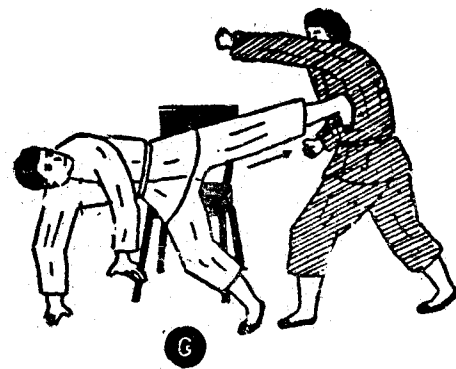


ဘေးမှဝင်လာသောရန်သူကို တိုက်ခိုက်နည်း

ပုံ ၄၊ ရန်သူသည် သင် ထိုင်နေစဉ် ဘယ်ဘက် ဘေးမှ ဝင်လာပြီး မျက်နှာကို ဘယ် လက်သီးနှင့် ထိုးမည် ပြု၏။

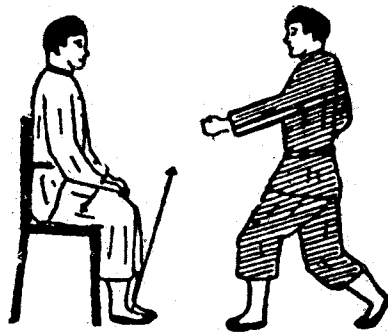


ပုံ ၅၊ သင့်ကိုယ်ကို ညာဘက် သို့ယိမ်းပြီး ဘယ်ခြေကို တိုက်ခိုက်ရန် အသင့်မြောက်ယူလိုက်ပါ။



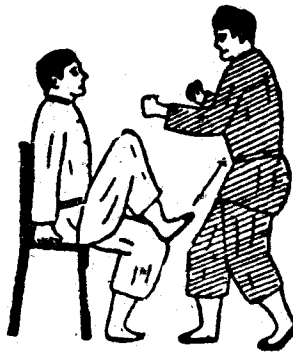
ပုံ ၆၊ ဆိုနောက် သင့် လက် နှစ် ဘက် မြေ ပြင် ထောက် ပြီး ဘယ် ခြေ စောင်းနှင့် သူ့ ရင် ဝ ကို ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။

ပုံ ၇။ ရန်သူသည် သင် ထိုင်နေစဉ် ရှေ့အည့်တည့်မှ တိုက်ခိုက်ရန် ပြေးမင်္ဂလာ၏။ သင်၏ မျက်လုံးသည် သူ လှုပ်ရှားမှုကို မျက်ခြည်မပြတ် ကြည့်နေရမည်။



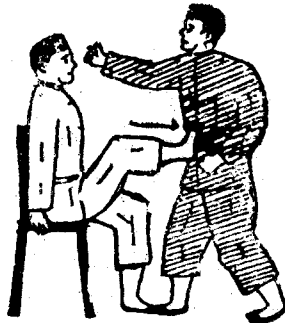
၇

ပုံ ၈။ ကုလား ထိုစီ အစွန်းနှစ်ဘက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး အားယူ၍ ညာခြေကို တိုက်ခိုက်ရန် အသင့်မြောက်ယူလိုက်ပါ။



၈

ပုံ ၉။ သူ့လက် သင့်ဆီသို့ မရောက်ခင် ညာခြေနှင့် လှုတ်နေသော သူ့အရှိုက်ကို ချောင့်ကန်လိုက်ပါ။



၉

နိဂုံးချုပ် အဗ္ဗာ

ဤစာအုပ်ကို ရှေးဦးစွာ ပထမတစ်ခေါက် မြန်မာ ဖတ်သွားပါ။ ဒုတိယအကြိမ် ပြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် ဖတ်ပါ။ ထို့နောက် ခြေလက်များ မာကျောအောင် ဖော်ပြထားသော နည်းများအတိုင်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ခြေလက်များ အသင့်အတင့် မာကျောမှုများ ရှိလာလျှင် လူတစ်ယောက်၏ အရှေ့ပိုင်း အားနည်းချက်များနှင့် နောက်ပိုင်း အားနည်းချက် (၁) ချက်ကောင်း နေရာ များကို ဖော်ပြထားသော ပုံတင်ကြည့်၍ အပေါ်ပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်း၊ အောက်ပိုင်းခွဲ၍ ကျက်မှတ်ပါ။ မှတ်မိလာ လျှင် ကာကွယ်နည်းစနစ်များကို လေ့ကျင့်ဖက်နှင့် ပူးတွဲ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ပြီးနောက် အခန်းစဉ်များ အတိုင်း အဆင့်ဆင့် လေ့ကျင့်သွားပါ။ နည်းစနစ် တစ်မျိုးကို ကျွမ်းကျင်အောင် ရှေးဦးစွာ ပြည်းဖြည်းပုံစံကျရုံလေ့ကျင့် ပါ။ အသင့်အတင့် မှန်ကန်လာလျှင် မနေ့မမြန်အဆင့်နှင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကျွမ်းကျင်လာလျှင် မြန်နိုင်သမျှ မြန် အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်ပါ နည်းများသည် ဂျူဒို ပညာကဲ့သို့ ကိုင်ပေါက်နည်းများ၊ ကရာစေးပညာ ကဲ့သို့ တစ်ချက် လွတ် ထိုးစုတ် ကန်ကျောက်နည်းများ၊ အာကီဒိုပညာ ကဲ့သို့ လိမ်ချိုး ဖမ်းချုပ်နည်းများ၊ ကွန်ပူးပညာကဲ့သို့ ခြေလက်ပူးတွဲ၍ လှုပ်တစ်ပြက်တိုက်ခိုက်နည်းများ ပါဝင် သည့်ပြင် ကျွမ်းကျင်ရာ နည်းစနစ် တစ်ခုခုဖြင့်လည်း ရန်သူကို အလွယ်တကူ အနိုင်ရရှိအောင် တိုက်ခိုက်နိုင် ပေသည်။

သို့သော် နည်းစနစ် တစ်ခုကို လျှပ်တစ်ပြက် ကြံ
သလို အသုံးချနိုင်ရန်မှာ အချိန်ယူ လေ့ကျင့်ပေးရမည်
ဖြစ်သည်။ ဤသို့လေ့ကျင့်ရာ၌ နည်းစနစ်၏ မှန်ကန်မှု၊
အချိန်ကိုက် ရွေ့လျားမှု၊ လျင်မြန်မှုတို့ကို အဆင့်ဆင့်
တိုးမြှင့်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

နည်းမှန်လျှင် ကံမရွေး ဟူသော စကားရှိသကဲ့သို့
မိမိ၏ နည်းခွင်ထဲ ဝင်လာလျှင် မည်သည့် ရန်သူကိုမဆို
အကျိုး၊ အပဲ၊ အသေ၊ အနာ တိုက်ခိုက်ပစ်နိုင်သော
ပညာများဖြစ်သဖြင့် လေ့ကျင့်ဖော်နှင့် တွဲကျင့်လျှင် သတိ
ထား၍ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုပေ
သည်။

ကွန်ပူးစီးမြင့်

ဆရာဦးစိုးမြင့်

ကူနီ ပူး အ ထူး သင် တန်း
နန်ကံ၊ နေ့လည်၊ ညနေ

သီးသန့် အဆူးမြန် အသုဖြစ် အဆင့်များကို တစ်ဦးချင်း ကျွမ်း
ကျင်သည်အထိ သင်တန်းမူ စာအုပ်ဖြင့် တာဝန်ယူ သင်ကြားပေးသည်။

အမှတ် ၁၄၀၊ ၃၀ -လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

● ဤစာအုပ်သည် မတရားသဖြင့် ကိုယ်ထိခတ်ရောက် အကြမ်းဖက်လာသူများကို တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်ရာ၌ အထိရောက်ဆုံး စာအုပ်ဖြစ်သည်။

● ပညာရပ်တို့၏စည်းကမ်းစနစ်တို့ကို ဦးစားမပေးဘဲ ရန်ပြု လာသူအားလျှပ်တစ်ပြက်အနိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို သာ ရွေးချယ်ဖော်ပြထားသဖြင့် လူတိုင်းအလွယ်တကူ လေ့လာသဘောပေါက် နားလည်နိုင်ပေသည်။

● ကမ္ဘာပေါ်ရှိကျော်ကြားသော ကိုယ်ခံပညာများထဲမှ အကောင်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးနည်းများကို ကောက် နုတ် ထည့်သွင်းထားသဖြင့် နည်းတိုင်းထိရောက်မှုရှိပေ သည်။

● ဤစာအုပ်ထဲမှ မိမိစိတ်ကြိုက် အကောင်းဆုံးနည်းများ ကိုရွေးချယ်၍ တစ်နေ့ (၁၅) မိနစ် မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပါ အချိန်တိုအတွင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့် အဝ ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

“ မရှင်းမလင်းသော အကွက်များကို သင်တန်း ကျောင်းတွင် လာရောက် ဆွေးနွေးနိုင် ပါသည်။ ”