

၂၃၃၀

ကန်ပိုဗိုလ်

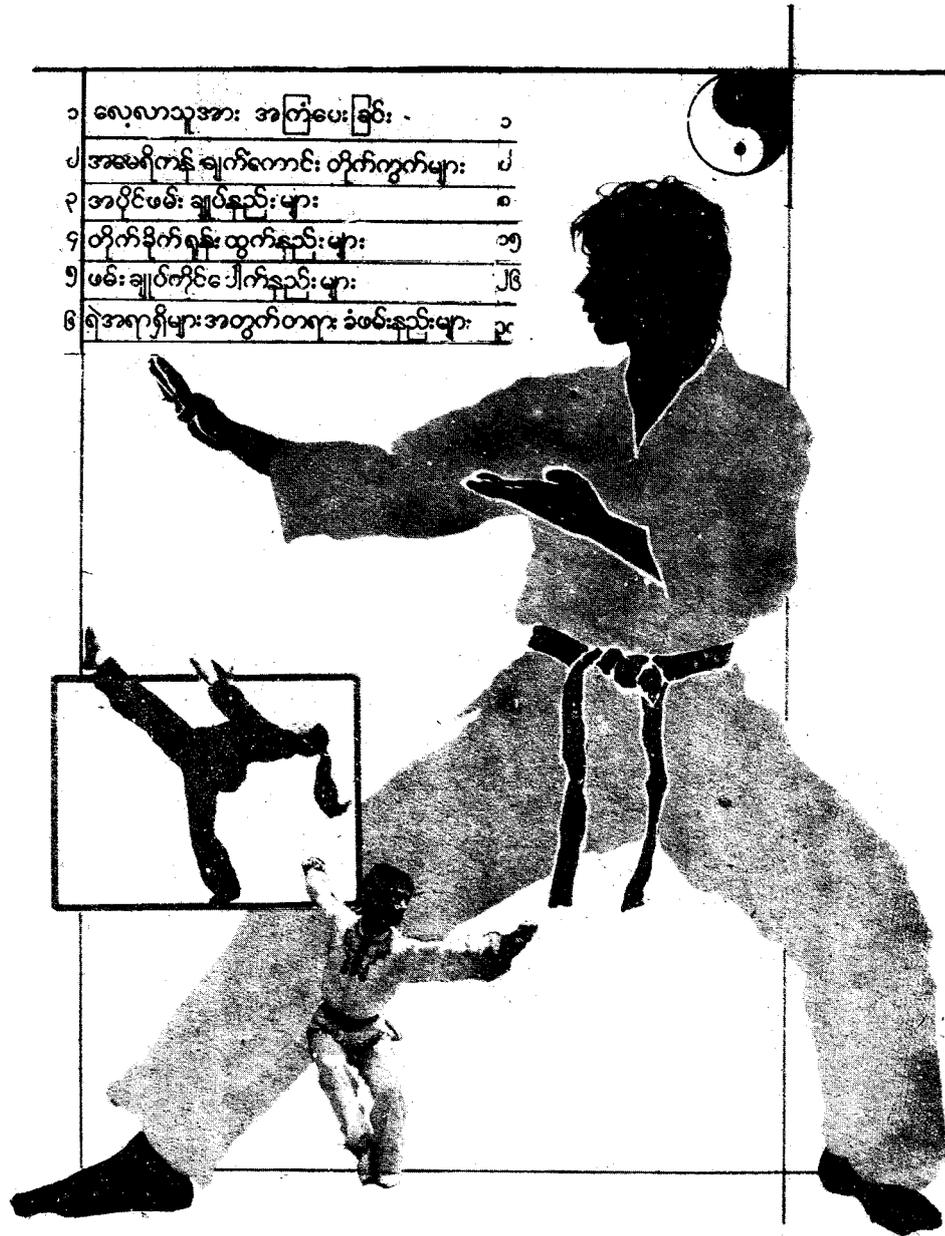
ဒာပေဂီကန်

ချက်ကောင်း
တိုက်တွက်များ

၂၃၃၀ ချက်ကောင်း တိုက်တွက်များ



မြန်မာ့
အားကစား
အဖွဲ့အစည်း





မူးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂၈/၉၀)(၃)

မူးနှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၉/၉၄)(၄)

ပထမအကြိမ် အုပ်စု (၁၀၀၀)

၁၉၉၀၊ ဇွန်လ

မူးနှာဖုံးစိုက်၊ ရန်ကုန်အစာဖိဆက်

၁၅၉ / ၃၃ လမ်း

ကာလာခွဲ၊ ဇေယျအေး

တန်တီး၊ ဘွဲ့အုပ်

ဖမ်းချီစိုင်းကော်ဦး

ထုတ်ဝေသူ

ဦးသန်းလွင် (မြ-၀၃၄၄၃)

စစ်သည်တော်စာပေ

(၅၅၅) လိပ်ပြာကုန်း၊ သိမ်ကုန်း

ပုံနှိပ်သူ

ခေါ်လင်လွန်းညောင် (မြ- ၃၅၂၉)

၁၅၉ / ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်အစာဖိဆက်

ရန်ကုန်မြို့

လေ့လာသူအားအကြံပေးခြင်း

- (၁) သင့်လက်သီး လက်ဝါးစောင်း၊ ခြေထောက်များသည်ထိရောက်သောနေရာ များကိုသာထိုက်မပါ။
- (၂) လှုပ်ရှားမှုဘိုင်းလျင်မြန်မှုနှင့် မှန်ကန်ထိရောက်မှုကို အထူးဂရုပြုပါ။
- (၃) အားချင်းမမြိုင်ပါနှင့်၊ သူ့အား သူ့အချိန်ကိုအသုံးပြုပြီး တိုက်ခိုက်ပါ။ ချုပ်ကိုင်ခံရလျှင် လျင်မြန်စွာရုန်းထွက်နိုင်အောင်လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- (၄) လဲကျသွားလျှင် သင့်ကိုယ်ကအကြောများကိုလျော့လိုက်ပါ။
- (၅) သင်လေ့ကျင့်ရာ၌ တိုက်ခိုက်သူနှင့် အတိုက်အခိုက်ခံရသူ နှစ်ဦးအနေဖြင့် နေပြီ၊ လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- (၆) ကြုံတွေ့လာသောအခြေအနေကို မစဉ်းစားဘဲ အမြန်ဆုံးလုပ်နိုင်အောင်နှင့် ထိရောက်စွာလုပ်နိုင်အောင် အမြဲလေ့ကျင့်ပေးပါ။
- (၇) နည်းစနစ်တိုင်း သေသေသပ်သပ်ဖြစ်စေရန် အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- (၈) အမှားအယွင်းရှိလျှင် ဒဏ်ရာအပြင်းအထန်ရနိုင်သဖြင့် လေ့ကျင့်လျှင် သတိ ကြီးစွာထားပါ။

လက်ဝါးစောင်းလက်သီး။ ။ လက်ဝါးစောင်းကို အသုံးပြုလျက် လက်ချောင်း ကလေးများကို ပူးကပ်ထားပါ။ လက်မကိုခေါက်ပြီးကပ်ထားပါ။ စတင်လေ့ကျင့် ရာ၌ ပြောသောအရာဝတ္ထုများကို ခုတ်ကျင့်ပေးပါ။ ထို့နောက် တဖြည်းဖြည်းမာ လာလျှင် ဖွဲ့အိတ်၊ သဲအိတ်များကို ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် ခုတ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ပြင်းထန်သောလက်ဝါးစောင်းခုတ်ချက်သည် အရိုးပင်ကျိုးသွားစေနိုင်သည်။ တစ်ချက် ထည်းနှင့်လည်း သေသွားနိုင်ပေသည်။ လက်ဝါးစောင်းကို အသုံးပြုရာ၌ ရန်သူ၏ အားနည်းသောနေရာများကိုရွေးပြီး မြန်မြန်နှင့် ပြင်းထန်စွာခုတ်ရမည်။ လက်သီးကိုအသုံးပြုရာ၌ လက်ခုံရိုး၏အလယ်ဗဟိုကို အသုံးပြုပါ။ လက်သီး မာစေရန် ဖွဲ့အိတ်၊ သဲအိတ်များကို ပြေးပြေးနှင့်မှန်မှန်လေ့ကျင့်ပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိ လာလျှင် မြန်မြန်နှင့်နေရာမှန်ကိုထိအောင် အားထည့်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

အပေရီကန်
(ချက်ကောင်းတိုက်ကွက်များ)
တစ်ချက်လွတ် ချက်ကောင်းတိုက်ရမည့်
နေရာများ။



၁-ပုံစံ
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့်
ခုတ်ပါ။
တိုက် ခိုက် ရ မည့်
နေရာ။ ။ အထက်နှုတ်ခမ်း
ခံစားချက်။ ။ ပြင်းထန်စွာ နာကျင်
ခြင်း၊ သွားကျိုးနိုင်
ခြင်း။



၂-ပုံစံ
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါး စောင်းနှင့်
ခုတ်ပါ။
တိုက် ခိုက် ရ မည့်
နေရာ။ ။ နားအုံနေရာ။
ခံစားချက်။ ။ မေ့ သွားနိုင်သည်။
ခေါင်း အုံ သွား နိုင်
သည်။



၃-ပုံစံ
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့်
ခုတ်ပါ။
တိုက် ခိုက် ရ မည့်
နေရာ။ ။ လက်မအဆစ်ရင်း
ခံစားချက်။ ။ ကျိုးသွားနိုင်သည်။



၄-ပုံစံ
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့်
ခုတ်ပါ။
တိုက် ခိုက် ရ မည့်
နေရာ။ ။ လက် မောင်း ရင်း
ကြွက်စွန်းကြော။
ခံစားချက်။ ။ ခေတ္တ လက်မကြော
သေနိုင်သည်။



၅-ပုံစံ
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ ဒူးနှင့်တိုက်ပါ။
တိုက် ခိုက် ရ မည့်
နေရာ။ ။ ပေါင်ကြား
ခံစားချက်။ ။ လဲနိုင်သည်။ သေနိုင်
သည်။



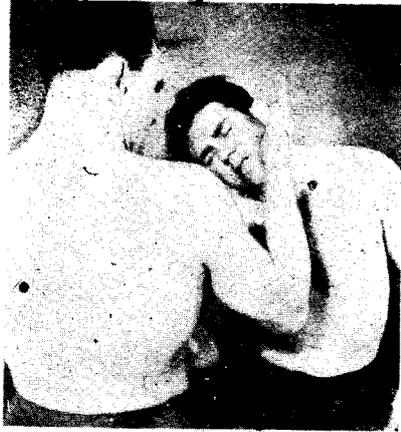
၆-ပုံစံ
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါး စောင်းနှင့်
ခုတ်ပါ။
တိုက် ခိုက် ရ မည့်
နေရာ။ ။ ရှေ့ လည် ပင်း
ခံစားချက်။ ။ မေ့နိုင်သည်။ သေ
နိုင်သည်။



၇-ပုံစံ
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါး စောင်း နှင့်
ခုတ်ပါ။
တိုက် ခိုက် ရ မည့်
နေရာ။ ။ ကျောက်ကပ် နေ ရာ
ခံစားချက်။ ။ ပြင်းထန်စွာ အောင့်
သွား နိုင် သည်။
လဲ သွား နိုင် သည်။
အ ကြော သေ သွား
နိုင်သည်။



၈-ပုံစံ
တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မ ထိပ် နှင့် ထိုး
ပါ။
တိုက် ခိုက် ရ မည့်
နေရာ။ ။ ညှပ်ရိုး အထက် ကြား
ခံစားချက်။ ။ မေ့ သွား နိုင် သည်။
အ ကြော သေ နိုင်
သည်။



၉-ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့်
 ခုတ်ပါ။
 တိုက်ခိုက်ရမည့်
 နေရာ။ ။ မေးရိုးဘေး
 ခံစားချက်။ ။ မေ့နိုင်သည်။ သေ
 နိုင်သည်။



၁၀-ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်သီးနှင့် ထိုးပါ။
 တိုက်ခိုက်ရမည့်
 နေရာ။ ။ နားထင်
 ခံစားချက်။ ။ ပစ်လဲနိုင်သည်။
 မေ့နိုင်သည်။



၁၁-ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့်
 ခုတ်ပါ။
 တိုက်ခိုက်ရမည့်
 နေရာ။ ။ နှာတံကြားနေရာ
 ခံစားချက်။ ။ နှာရိုးကျိုးနိုင်သည်။
 ပြင်းထန်စွာဝေဒနာ
 ခံစားရနိုင်သည်။



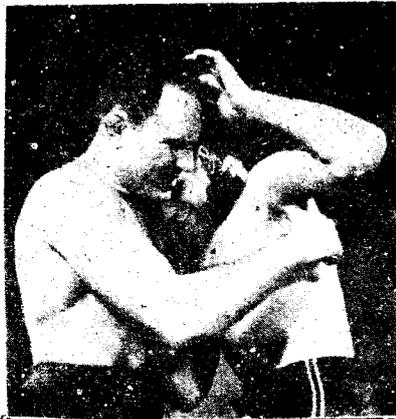
၁၂-ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်ဝါးစောင်းနှင့်
 ခုတ်ပါ။
 တိုက်ခိုက်ရမည့်
 နေရာ။ ။ လည်ဂုတ်ဆက်
 ခံစားချက်။ ။ ဂုတ်ဆက်ပြုတ်နိုင်
 သည်။ မေ့နိုင်သည်။



၁၃ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့်ထိုးပါ။
 တိုက်ခိုက်ရမည့်
 နရာ။ ။ လည်ဇလုပ်
 ခံစားချက်။ ။ ထေနိုင်သည်။ မေ
 နိုင်သည်။



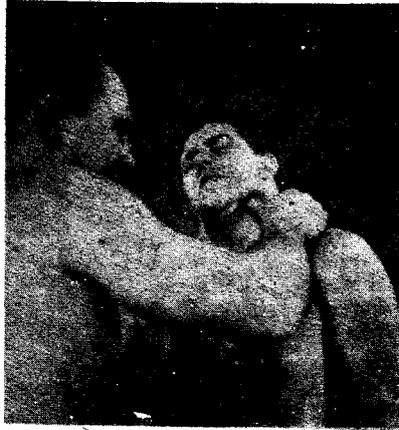
၁၄ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့်ထိုးပါ။
 တိုက်ခိုက်ရမည့်
 နေရာ။ ။ မျက်လုံးနေရာ။
 ခံစားချက်။ ။ မျက်လုံးကန်းနိုင်
 သည်။ ပြင်းစွာ ဝေ
 ဒနာ ခံစားရနိုင်
 သည်။



၁၅ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့် ထိုးပါ။
 တိုက်ခိုက်ရမည့်
 နေရာ။ ။ ချိုင်းအောက်။
 ခံစားချက်။ ။ ခေတ္တ လက်ထေနိုင်
 သည်။ ပြင်းစွာ နာ
 ကျင်စေနိုင်သည်။



၁၆ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့် ထိုးပါ။
 တိုက်ခိုက်ရမည့်
 နေရာ။ ။ နားအောက်ချိုင်း။
 ခံစားချက်။ ။ ပြစ်လဲသွားနိုင်သည်။
 ခေတ္တ မေ့လဲသွား
 နိုင်သည်။



၁၇ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့်ထိုးပါ။
 တိုက်ခိုက် ရ မည့်
 နေရာ။ ။ မေးအောက်ချိုင့်။
 ခံစားရမှု။ ။ ပြင်းစွာ ဝေဒနာခံ
 စား ရ နိုင် သည်။
 ခေတ္တ အသံမထွက်
 ဖြစ်သွားနိုင်သည်။



၁၈ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မနှင့်ထိုးပါ။
 တိုက်ခိုက် ရ မည့်
 နေရာ။ ။
 ခံစားချက်။ ။ ခြေ သ လုံး အ လယ်
 ကြွက်စုန်းကြော။
 ခေတ္တ ခြေကြောသေ
 သွားနိုင်သည်။



၁၉ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်သီးချွန်နှင့် ထိုး
 ပါ။
 တိုက်ခိုက် ရ မည့်
 နေရာ။ ။ ကြော ရိုး ဘေး
 ကြော။
 ခံစားချက်။ ။ ခေတ္တ အောက်ပိုင်း
 သေသွားနိုင်သည်။



၂၀ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်မလက်ညှိုးနှင့်
 ညှစ်ပါ။
 တိုက်ခိုက် ရ မည့်
 နေရာ။ ။ ချိုင်းဆက်ကြော
 ခံစားချက်။ ။ လက် ပြုတ်သွားနိုင်
 သည်။



၂၁ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်သီးနှင့် ပင့်ထိုး
 ပါ။
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်
 နေရာ။ ။ ရင်ဝ
 ခံစားချက်။ ။ သေနိုင်သည်။ မေ
 နိုင်သည်။ ဖြင်းထန်
 စွာ ဝေဒနာခံစားရ
 နိုင်သည်။



၂၂ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက်တီးနှစ်ဘက်နှင့်
 ညှပ်ရိုက်ပါ။
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်
 နေရာ။ ။ နားအုံ နှစ်ဘက်
 ခံစားချက်။ ။ နား ကဲ့ နိုင် သည်။
 ခေတ္တ ကိုယ် လက်
 မလှုပ်နိုင် ဖြစ်သွား
 နိုင်သည်။



၂၃ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ ဖနောင့်နှင့် ဆောင့်
 နင်းပါ။
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်
 နေရာ။ ။ ခြေ ခုံ ရိုးများ ပေါ်
 သို့။
 ခံစားချက်။ ။ ကျိုးသွားနိုင်သည်။
 ခြေမသန်မစွမ်း ဖြစ်
 သွားနိုင်သည်။



၂၄ ပုံစံ
 တိုက်ခိုက်မှု။ ။ လက် နှစ်ချောင်းဖြင့်
 ကုတ်ကော်ပါ။
 တိုက် ခိုက် ရ မည့်
 နေရာ။ ။ နှာခေါင်းပေါက်များ
 ခံစားချက်။ ။ မှန် သွား နိုင် သည်။
 မှန်း မေ့ သွား နိုင်
 သည်။

(အပိုင်ဖမ်းချုပ်နည်းများ)



ရန်သူကို နောက်မှအပိုင် လည်ပင်းညစ် ဖမ်းခြင်း

ဤနည်းကို ပြုလုပ်ရာတွင် မြန်မြန်လုပ်ရမည်။ ရန်သူမေးကို လည်ပင်းအောက်ကို ကပ်ပစ်လိုက်ပါက၊ ဆင့်နည်းသည် အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပေ။ လည်ပင်းကို နောက်မှ ရစ်ဖမ်းလျှင် လက်ဖျန်ကို ဒေါင်လိုက်ထောင်ပြီး လျှပ်တစ်ပြက် ရစ်ဖမ်းရမည်။

အနေအထား။ ။ ရန်သူ၏ နောက်မှာ ရပ်လိုက်ပါ။



ပြုထုပ်ချက် ။ (၁) သူ့ လည်ပင်းကို သင် အယ်လက်ဖျန်နှင့် ရစ်ပြီး ညှစ်လိုက်ပါ။

(၂) ညာ လက်မောင်းကို ချဲ့ဖမ်းပေါ်တင်ပြီး၊ ဆင့်ဘယ်လက်က ညာလက်မောင်းကို ကိုင်လိုက်ပါ။



(၃) သင့်ညာလက်မောင်းကို ကွေးယူပြီး သူ့ ခေါင်းကို နောက်မှနေ၍ ရှေ့ရှိ တွန်းပေးပါ။

(၄) သူ့ မေ့လဲသည်အထိဘယ်လက်အား နောက်ကိုဆွဲ၊ ညာလက်အား ရှေ့ကို တွန်း၍ ညှစ်လိုက်ပါ။

သတိပြုရန်

ရန်သူသည် သင့်ထက်အရပ်ရှည်လျှင် သူ့ဆံပင်ကို နောက်ကိုလှန်ဆွဲပြီး ဖမ်းပါ။ သို့မဟုတ် သူ့တစ်ခေါက်ခွက်ကို ဆောင့်နှင်း၍ ဖမ်းချုပ်ပါ။

ခါးကို ဆွဲ၍ လှန်ချုပ်နည်း
ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင်မိပါက သူ့ရန်မပြုမီ ဆင်က ဦးအောင်ချထားမှသာ ဆင်သက်
သာ ပေလိမ့်မည်။

အနေအထား။ ။ ဆင် ရန်သူနှင့် မျက်
နှာချင်းဆိုင် ရင်ဆိုင်
ပါ။



ပြုထုပ်ရန် ။ ။ (၁) ဆင် ရန်သူ၏
ဘောင်းဘီကို ဆင်
ညှာလက်နှင့် ဆောင့်
ဆွဲလိုက်ပါ။

(၂) တစ် ချိန် ထဲ
တွင် ဘယ်လက်ဖျန်
နှင့် သူ့ လည်မျိုကို
ဖြတ် ရိုက် ပြီး တွန်း
လိုက်ပါ။



(၃) ဆင်ဘယ်ခြေ
ကို နှောက် မှာ
ထောက်ခံ၍ လှန်ချ
လိုက်ပါ။

ဆက်ကောက်ဝတ်ချုပ်နည်း (၁)

ဆင်သည်ရန်နှင့်ရင်ဆိုင်သောအခါ၊ သူ့ဘယ်လက်ကိုဆင့်ညှာလက်နှင့်လျှင်မြန်စွာ ဖမ်းကိုင်၍ သူ့လက်သို့ကြွယ်စည်တည့် လက်ခုံးပေါ်သို့ ဆင့်လက်မနှင့်ဖိကိုင်ပြီး ခေါက်ပမ်းလိုက်ပါ။

အနေအထား။ ။ ရန်သူ ဆင့်အား ဝင်ဖမ်းစဉ်၊ သူ့ဘယ်လက်ခုံးကို ဆင့်ညှာလက်မနှင့် ဖမ်းပြီး ခေါက်လိုက်ပါ။



ပြုလုပ်ရန် ။ (၁) လွတ်နေသောဘယ်လက် ဝါးစောင်းက ဆွဲလည်ပမ်းကိုရိုက်လိုက်ပါ။



(၂) နောက်ဆစ်နည်း၊ လက်ခေါက်ချိုး ထားလျက် နှင့်ဘယ်လက် လည်ပမ်းဆွဲ၍ ဘယ်ဖူးပေါင်ကြားကို တိုက်လိုက်ပါ။



(၂) သို့မဟုတ် ဆင့်ဘယ်ခြေ ခွေတက်ချိတ်ပြီး ဘယ်လက်က လည်ပမ်းတွန်း၊ ညှာလက်က အတွင်းခေါက်ပြီး ချိုးလှဲလိုက်ပါ။



(၄) ရန်သူက အချိုးမခံဘဲ လက်ကီးဆုပ်ထားလျှင်၊ သူ့လက်ကို ဆန့်ထွားအောင် ဆင့်ဘက်ကို ဆောင့်ဆွဲလိုက်ပါ။ ထိုနောက် ဆင့်ညှာဘက်ကို ဆွဲလှည့်ချ၍ ရန်သူကို လှဲချလိုက်ပါ။ (မှတ်ချက်) မြန်မြန်ပြုလုပ်ပါ။

နောက်မှ ကိုယ်ကို ဖမ်းချုပ်ခြင်းကို ရုန်းထွက်နည်း

တစ်ခါ တစ်ရံ နောက်ဝင်ဖက်ချုပ်ခြင်းကို ခံရတတ်သည်။ ဆင် လျှင်မြန်လျှင် လွယ်မြောက်ရန် မခက်ခဲလှပါ။

အနောက်ဘက်။ ။ ရန်သူ သင့်နောက်မှ နေ၍ သင့်ကို ဖက် ထား၏။



(၁) သင့် ရန် သူ သည် သင့်ကိုယ်လုံး ကို နောက်မှ သိုင်း ဖက်ချုပ်ထား၏။

(၂) ရုတ် တ ရက် သင် ထိုင်ချလိုက်ပါ။ ထို့နောက် လက်နှစ် ဖက်က သူ ဘောင်း ဘီစ များ ကို ကိုင် လိုက်ပါ။



(၃) ဆင် အ မြန် မြန်ထလိုက်ပါ။ ထို အခါ သူ ဖက် လက် လန်ကျ သွားပါလိမ့် မည်။

နောက်မှသိမ်းဖက်ချုပ်ထားခြင်းကိုရုန်းထွက်နည်း

တစ်ချို့ ရန်သူသည် နောက်မှ ကိုယ်ကိုသိမ်းဖက်၍ အပိုင်ချုပ်ထားထက်ကြည်သည်။ ဤသို့ ကြုံလာလျှင် ရုန်းထွက်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

အနေအထား။ ။ ရန်သူ သင့်နောက်မှနေ၍ သင့်ကို ဖက်ထား၏။



(၁) သင့် ဘယ်ခြေဖနောင့်နှင့် သူ့ဘယ်ခြေခုံရှိ အရိုး လေးများကို ဆောင်နင်းချိုး၍ ရုန်းထွက်ပါ။

(၂) အ မြန် ဆုံးနည်းမှာ သင့် ဘယ်လက်ဖြင့်သူမ အားကို နောက်ပြန် ညှစ် ပြီး ရုန်းထွက်လိုက်ပါ။



(၃) ဤသို့ မလုပ်လိုလျှင် နောက်ခြေဖြင့် သူ့ နှာ နှု ကို နောက်ပြန် ဆောင်ရွက်ပြီးရုန်းထွက်ပါ။

(၄) နောက် တစ်နည်းမှာ ကိုယ်လှုပ်၍ ရှေ့ကိုကုန်းပြီး ဘယ်ဖနောင့်ဖြင့် သူမအားကို ပင့်၍ ရုန်းထွက်ပါ။

နောက်မှမ်းချုပ်နည်း

ဆင့်ရန်သူကို နောက်မှမ်းချုပ်ပြီး အပိုင်ခေါ်သွားလိုလျှင် ဤနည်းကို ကျမ်းကျင့်စွာ လေ့ကျင့်ထားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

အနောက်ထော။ ။ ရန်သူနှင့် မျက်နှာချင်း ဆိုင်ဆုံ နေသည်။



(၁) ရန်သူ၏ ဘယ်လက်ကောက် ဝတ်ကို ဆင့် ညာ လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။



(၂) သူ ရုန်းလျှင် ဆင့် ဘယ်လက်က ဆွဲလက်မောင်းကို ဝှံ့ပါအတိုင်း လှမ်းကိုင်လိုက်ပါ။



(၃) ဆင့်ညာလက်ကို ထွန်းလွှတ် လိုက်ပါ။ သူ့နောက်လည်ဖွားလိမ့်မည်။



(၄) ထိုအခါ ဆင့်ညာလက်က သူ့ညာချိုင်းဆောက်မှ လျှို၍ သူ့ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်းပါ။ တစ်ချိန် စည်းဆင့် ဘယ်လက် ညာလက်ကောက် ဝတ်ကို အမြန် ဖမ်းချုပ်၍ လိုရာခေါ်သွားပါ။

(တိုက်ခိုက်ရန်ထွက်နည်းများ)



(၉၅. မှကပ်ကြေးညှပ်ဖမ်းသည်ကိုရုန်းထွက်နည်း)

ပိုင်နိုင်သောချုပ်နှည်းတစ်ခုကို ရုန်းထွက်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းလှသည်။ လှိုဏ်ထုင်
ဤနည်းများကိုတတ်ထားပါက ကျွမ်းကျင်သောနပမ်းသမားများ၏ ချုပ်ထားခံရခြင်း
ကိုပင် လွယ်လွယ်ကူကူရုန်းထွက်နိုင်ပေသည်။

အနေအထား။ ။ ရန်သူသည် ပက်လက်
အနေအထားမှ သင့်
ကို ကပ် ကြေး ညှပ်
ဖမ်းချုပ်ထား၏။



(၁) သင့်ညာ တစ်
ထောင်ကို သူ့ပေါင်
လယ်ကိုထောက်လိုက်
ပါ။

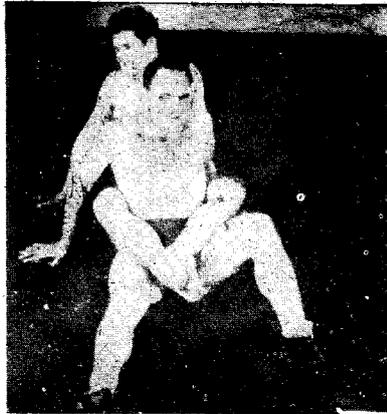


(၂) ထိုနောက်ဘယ်
လက် အား ကူ ခွဲ
ဆောင့်ဖို့ချ လိုက်ပါ။
သူ့ပေါင် ကားပြီး
သင် လှတ် မြောက်
သွားလိမ့်မည်။

နောက်မှ ကပ်ကြေးညှပ်ဖမ်းဆည်ကို ရန်ပေးထုတ်ခြင်း

ဤနည်းသည် ရန်သူကို တန်ပြန်ချုပ်နှောင်သဖြင့် သင့်လေးကျင့်ပေးနိုင်တုံ့ကျင့်လျှင် သတိထားလေ့ကျင့်ပေးပို့လိုပေသည်။

အနေအထား။ ။ သင့် ရန် သူ ဆည်
နောက်မှနေ၍ ကပ်
ကြေးညှပ်ပုံဖြင့်သင့်
ခါးကို ဖမ်းချုပ်ထား
၏။



(၁) သင့် ခြေ နှစ်ဖက်ကို ကားပြီး လက်ဖျား ထောက်လျက် အဆင့် ပြင်လိုက်ပါ။

(၂) သင့် ဘယ်ခြေကို သူ့ နဖူးဖျားများ အပေါ်တင်ပြီး၊ သင့်ညာခြေက သင့်ဘယ်ခြေဖျား ပေါ် တင်လိုက်ပါ။

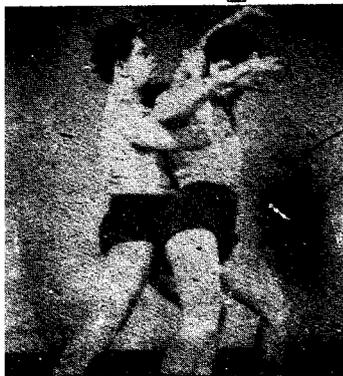


(၃) ထို့ နောက် သင့် ကိုယ်ကို လက်ထောက် အား နှင့် ကော့တင် လိုက်ပါ။ ထိုအခါ သူ့ ခြေကျင်း ဝတ်များ ကျိုးသွား လိမ့်မည်။

နောက်မှရုတ်ချိုးချုပ်ခြင်းကိုရုန်းထွက်ခြင်း။

ဤနည်းသည် လူအတော်များများ တတ်ကျွမ်းကြပြီး သေသပ် ကောင်းမွန် သောနည်းတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ချုပ်မိလျှင် အလွယ်တကူ မရုန်းနိုင်ကြပေ။ အောက်ပုံ နည်းများကို ကျွမ်းကျင်ပါက အလွယ်တကူရုန်းထွက်နိုင်ပေသည်။

အနောက်ထား။ ၊ သင့် ရန်သူက ပုံပါ အထိုင်း ရုတ်ချိုးချုပ် ထားသည်။



(၁) ရန် သူ သည် သင့်ချိုင်း အောက်မှ လျှို ပြီး လက်နှင်ပက် နှင့် သင့်ရုတ်ကိုပိချုပ် ထား ရန် ကြိုးစား နေ၏။

(၂) သင့် ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ ကုန်းချ လိုက် ပြီး ဘယ် ဘက် သို့ လှည့်လိုက်ပါ။



(၃) သူ့ ခြေ နှစ် ဖက်ကို မချိ ဆွဲတင် လိုက် ပါ။ ထို အခါ သူ့အောက်ခြေ လွတ် ပြီး လက်များ လွတ် လိုက်ရ ပေလိမ့်မည်။

နောက်မှလက်လိမ်ချုပ်ခံရသည်ကိုရှုံးထွက်ခြင်း

ဤနည်းသည် လိမ်ချုပ်နည်းများတွင် အလွန်ကောင်းမွန်သော နည်းတစ်ခု ဖြစ်သဖြင့် ခံရပါက အလွန်နာကျင်ပြီး အဆင်မသင့်လျှင် လက်ဆစ်ဖြတ်ထွက်သွား နိုင်ပေသည်။ သို့သော် ဤနည်းကို သိပါက အလွယ်တကူ ရှုံးထွက်နိုင်ပေသည်။

စာနေအထား။ ။ ရန်သူသည် သင့်ညာ လက်ကိုလိမ်ပြီး သင့် နောက် ကြော မှာ ကပ်၍ ချုပ်ထား၏။



(၁) ရန်သူကသင့်ညာ လက်ကိုလိမ်ပြီး ချုပ် ထားခြင်းကို ခံနေရ ၏။

(၂) သင့် ကိုယ် ကို ရှေ့ သို့ ကုန်း လိုက် ပါ။ ထိုအခါ သင် လက် ဆန့် သွား ပေ လိမ့်မည်။



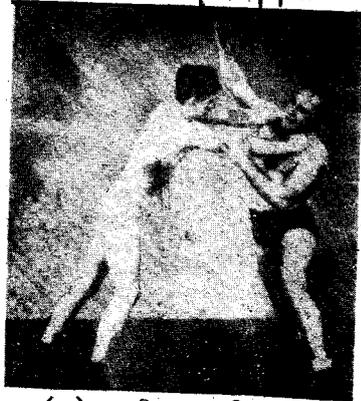
(၃) သင့် ဘယ်ခြေ ရှေ့ တက်ပြီး နောက် ကို လှည့်လိုက်ပါ။

(၄) သင့် ဘယ်ခြေ ဖြင့် သူမအား ကန် လိုက်ပါ။

၉၅. ယုတ်လည်း ညွှန်ထုအားတိုက်ခိုက်ခြင်း

၉၅. ယုတ်တရက် လည်းလားလာညွှန်လျှင် အလွန်အခံရခက်လှပြီး ပြင်းထန်ပါက မေ့မြောသေဆုံးသွားနိုင်ပေသည်။ အောက်ပါနည်းကို တတ်ကျွမ်းပါက အလွယ်တကူ လွတ်မြောက်နိုင်ပေသည်။

အနေအထား။ ။ သင့်ရန်သူက လက်နှစ်ဖက် နှင့် ၉၅. ယုတ် နေ၍ သင့်လည်းလည်း အား ညွှန်ထုအားခြင်းကို ခံနေရ၏။



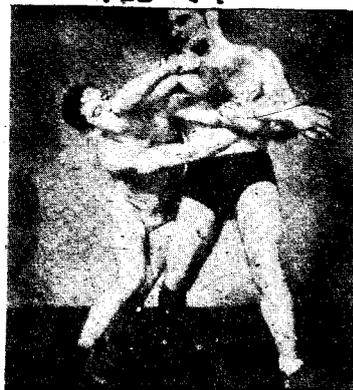
(၁) သင့်ညာလက်ကို မြှောက်လိုက်ပြီး ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက် ဟုညှိလိုက်ပါ။



(၂) တစ်ချိန်တည်းပင် သင့် ဘယ်လက်က သူ့ညာလက်ကို ကိုင်ထား၍ ညာလက်ကို လှည့်ပြီး ဖိချလိုက်ပါ။



(၃) ထိုအခါ သင်သူ့ကို ချုပ်ဖမ်းမိပေလိမ့်မည်။



(၄) သင့်ညာ တတောင်က သူ့မျက်နှာကို ဆောင့်တုတ်လိုက်ပါ။

ခါးဆွဲ၍ ဖိချုပ်ထားသည်ကို ရုန်းထွက်ခြင်း

ဤကဲ့သို့ အချုပ်ခံရပါက နည်းမသိလျှင် ရုက္ခဖြစ်သွားနိုင်ပေသည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူ၏ ခါးဆွဲ၊ လည်ပင်း ဖိချုပ်ထားခြင်းကို ခံနေရ၏။



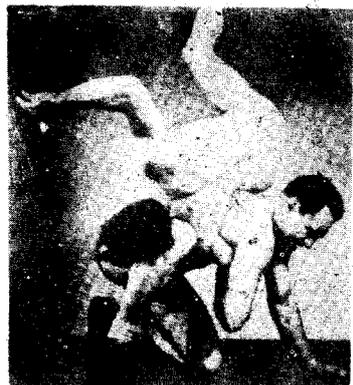
(၁) သင်သည်ပုံပေါ် အတိုင်း ရန်သူ၏ နှုတ်ပေါ်တွင် အချုပ်ခံနေရ၏။



(၂) သင့်ညာလက်ကို သူဖိထားသော အယ်ဘက်ပေါ်သို့ တင်ပြီး ဖိချုပ်ထားလိုက်ပါ။



(၃) အင်္ဂါကို အယ်ဘက်သို့ လှုပ်၍ ပါ။ သူ့ ခုခံပေါ်မှ ကျ၍ လက်ထောက်လိုက်ပါ။



(၄) သူသည်အချိန်နှင့် အင်္ဂါကိုပေါ်မှ ကျော်၍ ပစ်ကျသွားပေလိမ့်မည်။

နောက်မှအသေချုပ်သည်ကိုရှန်းထွက်ခြင်း

ဤနည်းသည် အလွန် စိတ်ချရသော အသေချုပ်နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပိုင်ပိုင်
မိသွားပါက သေသွားနိုင်ပေသည်။ သင့်ကို နောက်ကို ညှစ်မဆွဲမီ ရှန်းမပါက လွတ်
မြောက်နိုင်သည်။

အနေအထား။ ။ သင့် ရန် သူ သည်
နောက်မှနေ၍ သင့်
လည်ပင်းကို ညှစ်လက်
နှင့်သိုင်းဖက်ပြီးဘယ်
လက်က သင့် နောက်
စေ့ကို တွန်းချုပ်ရန်



(၁) ပုံပါအတိုင်း
ရန်သူသည် ချုပ်ပြီး
ဖိဆွဲရန် ကြိုးစားနေ
၏။



(၂) သင့်ညာလက်
က သူ့ဘယ်လက်ကို
ရှေ့သို့ဆွဲယူရန် လှမ်း
ကိုင်လိုက်ပါ။



(၃) သင့်ဘယ်လက်
ပါ ကူကိုင်ပြီး ရှေ့ကို
လှန်၍ ဆွဲထုတ်လိုက်
ပါ။



(၄) သင့် ဘယ်ပခုံး
ပေါ် သူ့တောင့်
တင် ပြီး၊ လက်နှစ်
ဘက်ကို ဆွဲချ၍ ချိုး
လိုက်ပါ။

နောက်မှအစေချုပ်သည်ကိုတန်ပြန်တိုက်ခြင်း



(၁) ရန်သူသည် နောက်မှနေ၍ ပုံပါအတိုင်း ချုပ်ရန် ကြိုးစားနေ၏။
သင့်လက်နှစ်ဘက်က သူ့ညာလက်ဖျက်ကို ဖမ်းကိုင်လိုက်ပါ။



(၂) သင့်ကိုယ်ကို ရှေ့ကုန်းပြီး တင်ပါးကို ဆတ်ခနဲ မြင့်တင်ပြီး သူ့ကိုယ်
ကို သင့်ကျောပေါ်မှ ကျော်ပစ်လိုက်ပါ။

လက်ဆွဲပြီးညှစ်သည်ကိုရုန်းထွက်ခြင်း

သင်သည် လူမျိုးစုံနှင့် တွေ့ကြုံ ဆက်ဆံစဉ် တစ်ခါတစ်ရံ လက်ဆွဲပြီး နှုတ်ဆက်သလိုနှင့် ညှစ်ချုပ်ခြင်းကို ခံရတတ်၏။ ထိုအခါ အောက်ပါနည်းနှင့် ရုန်းထွက်ပါ။

အနုအထား။ ။ လက်ဆွဲပြီးနှုတ်ဆက်သယောင်နှင့် အားနှင့်ဖိညှစ်ခြင်းကို သင်ခံနေရ၏။



(၁) သင့် ညှစ်လက်ကို သူ့ညှစ်လက်ဖြင့် လက်ဆွဲပြီးဖိညှစ်ချုပ်ထား၏။



(၂) သူ့လက်မပန်းကုံးကို၊ သင့်ဘယ်လက်မနှင့် ထောက်၍ အသာလေးတုန်းတင်ဖြုတ်လိုက်ပါ။

ရှေ့မှသိမ်းဖက်သည်ကို ရုန်းထွက်ခြင်း

ရှေ့မှသိမ်းဖက်ခြင်းသည် အများဆုံး အသုံးပြုကြသော နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။
ဤနည်းဖြင့် ဖမ်းချုပ်ခြင်းခံရပါက ရိုးရိုးထွက်နည်း၊ ထစ်ချက်လွတ် တိုက်ခိုက် ရုန်း
ထွက်နည်းများဖြင့် လွတ်မြောက်နိုင်ပေသည်။

အနေအထား။ ။ ရန်သူက သင့်ကို ရှေ့မှ
နေ၍ သိမ်းဖက်ချုပ်
ထား၏။



(၁) ပုံပါ အတိုင်း
ချုပ်ခံရစဉ် သင့် ညာ
လက်က သူ့ ဆံပင်ကို
ဆွဲလှန်၍၊ ဘယ်လက်
ဝါးစောင်းက သူ့
လည်ပင်းကို ခုတ်ပါ။

(၂) သင့်ညာလက်မ
က သူ့ နားအောက်
ချိုင့်ကို ဆောင့်ထိုး
ပါ။ ညာဘက်ပါ တစ်
ပြိုင်တည်း မအားကို
ဆောင့်တိုက်ပါ။



(၃) သူ့ လည်ပင်း
ချိုင့်ကို သင့် လက်မ
နှင့် ထိုးထည့်ပါ။

(၄) ဘယ်ဘက်နှင့် သူ့
မအားကို ကပ်တိုက်
ပါ။

ဖမ်းချုပ်ကိုင်ပေါက်နည်းများ



ရန်သူကို ဘေးတိုက်ချုပ်ခြင်း

ရန်သူသည် သင်ခေါ်ရာသို့ မလိုက်ဘဲ ငြင်းဆန်နေလျှင် ဤနည်းကို အသုံးပြုရမည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်အား ပြိုင်နေစဉ်-



(၁) သင်နှင့် ရန်သူ အပြန်အလှန် ကိုင်ထားစဉ်၊ သင့်ဘယ်လက်ကိုတွန်းပြီး ညှာလက်က ဆွဲလိုက်ပါ။



(၂) ဤကဲ့သို့ လှုပ်စဉ် သူလည်သွားလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဘယ်လက်ကသူ့လည်ပင်းကို သိုင်းဖက်လိုက်ပါ။



(၃) ထို့နောက်ညှာလက်က ဘယ်လက်ကို ကူကိုင်၍ သူ့လည်ပင်းကို ဘေးတိုက်

ညှစ်ပါ။ ဤသို့ ညှစ်စဉ် ဆင့် ညှာခြေက သူ့ ဘယ်တစ်ခေါက်ခွက်ကို နှင်းချပါ။

တင်စောင်းလှဲပေါက်ခြင်း

တင်စောင်းလှဲပေါက်ခြင်းသည် ဂျပန်လူမျိုးတို့၏ လူကြိုက်အများဆုံးသော နည်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းကို အသုံးပြုပါက လျင်မြန်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို ဟန်ထိန်းနိုင်မှုနှင့် အင်အားမရှိမှုတို့သည် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။

အနေအထား။ ။ ဆင်သည် ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။



(၁) ဆင့်ဘယ်လက် ပြင် ရန်သူ၏ ခါးကို သိုင်းဖက်ပြီး ဆင် ကိုယ်ကို သူ့ဘေးကို ကပ်လိုက်ပါ။



(၂) ဆင့် ဘယ်ခြေ ကို သူ့ရှေ့မှာ ဖြတ် ရပ်ပြီး ခါးကုန်း၍ သူ့ကိုယ်ကို ဆင့်တင် စောင်းပေါ် သိုင်း တင်လိုက်ပါ။



(၃) ထို့နောက် သူ့ ကို ဆင့် တင်စောင်း ပေါ်မှကျော်ပေါက် ချလိုက်ပါ။



(၄) ရန်သူအကျတိုင် ဆင့်ဘယ်ဒူးကို ထိုးခံ ပြီး သူ့ခါးကို လှန် ချိုးလိုက်ပါ။

ပခုံးမှ ကျော်ပေါက်ခြင်း

ဤ ပခုံးမှကျော်ပေါက်နည်းသည် အလွန်ထိရောက်ပြီး အသုံးဝင်လှသဖြင့် ပိုင်ပိုင်လုပ်နိုင်သော် ရန်သူကို တစ်ချက်တည်းနှင့် အပြတ် အနိုင်ယူ နိုင်ပေသည်။ သို့သော် ဆင်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မလုပ်နိုင်လျှင် ရန်သူ၏ တန်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံရလိမ့် မည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင် တွေ့နေရ၏။



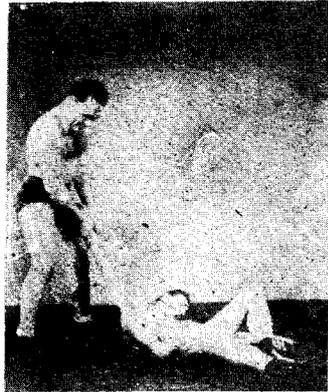
(၁) ရန်သူ၏ ညာ လက်ကို သင့်ဘယ် လက်နှင့် ပမ်းကိုင် လိုက်ပါ။



(၂) ညာခြေရှေ့ တက်ပြီး၊ သူ့ညာ လက်မောင်းကို သင့် ညာပခုံးရင်းကို ကပ် တင်လိုက်ပါ။



၃) သင့်ညာလက် က သူ့လက်မောင်း ရင်းကိုကိုင်ပြီး ခါးကို မြင့်တင်၍ကိုင်ပေါက် ချလိုက်ပါ။



(၄) ထိုအခါ ရန်သူ သည် သင့်ရှေ့မှာ ဖွဲ့အိတ် တစ်အိတ်လို ပစ်ကျ လာပေလိမ့် မည်။

ပေါင်ဝှက်ကြားပစ်ပေါက်ခြင်း

ဤနည်းသည် လွယ်ကူပြီး ထိရောက်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ရန်သူ၏နောက်မှ
ရောက်နေစဉ် အသုံးပြုရသောနည်း ဖြစ်သည်။

အနေအထား။ ။ ရန်သူ၏ နောက်မှာ
သင် ရောက်ရှိနေ၏။



(၁) သူ့ ပေါင်ကြား
ကို ညှာလက်လှို့ပြီး
သိုင်းမ ကိုင်လိုက်ပါ။
ထိုစဉ် ဗယ်လက်က
သူ့ခါးကို ဖက်ထား
ပါ။



(၂) ထို့ နောက်
ညှာလက်က ဆွဲမပြီး
ရပ်လိုက်ပါ။ ထို့အခါ
သင့်ရန်သူမှောက်ကျ
သွားလိမ့်မည်။

ရင်ဘတ်လာတွန်းသူအား တိုက်ခိုက်ခြင်း

ဤနည်းသည် သင့်ရန်သူက ရင်ဘတ်ကို လာကိုင်လျှင်ဖြစ်စေတွန်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ အသုံးပြုရန် အလွန်ကောင်းသော နည်းဖြစ်သည်။

အနေအထား။ ။ သင့်ရန်သူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ရင်ဆိုင် တွေ့နေ၏။



(၁) ရန်သူသည် သင့်ရင်ဘတ်ကို လက်ဖောင့်နှင့် လာတွန်းနေ၏။

(၂) သူ့လက်ပေါ်သို့ သင့်လက်နှစ်ဘက်ကို ပုံပါအတိုင်း တင်ပြီး ဖိကပ်ထားလိုက်ပါ။



(၃) ထိုနှောက်သင့်ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကုန်းချလိုက်ပါ။ သူ့လက်ဆန့်ကျိုးသွားစေလိုမည်။

(၄) ငုံ့နေသော သူ့မျက်နှာကို သင့်ညာဒူးဖြင့် ဆောင့်တိုက်လိုက်ပါ။

ပွဲ၌ဆောင်ချက်ခြင်း

ဤနည်းကိုလေ့ကျင့်လျှင် သတိကြီးစွာထားရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အခန့်မသင့်ပါကသင့်အဖော်ဇက်ကျိုးသွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူ၏ နောက်ဖက်ကိုရောက်နေ၏။



(၁) သင်ဗယ်လက်ဖြင့် သူ့၏ခါးကို သိုင်းဖက်လိုက်ပါ။

(၂) သင့်ညာလက်ဖြင့် သူ့ဒူးခေါက်ခွက်အောက်ကို သိမ်းမလိုက်ပါ။



၃) သင်ရုတ်တရက်၁၅ ညာလက်ကို တင်လိုက်ပါ။

(၄) ထို့နောက် သူ့ကို ဇောက်ထိုးဆောင်ချလိုက်ပါ။

ဘောင်းဘီဆွဲ၍လှဲချုပ်ခြင်း

ဤနည်းသည် ဘောင်းဘီ သို့မဟုတ် ခြေကျင်းဝတ်ကို ကိုင်၍ ရန်သူကို မှောက်လျက်လဲမနိုင်ပါ။



(၁) ပုံပါအတိုင်း ရန်သူ၏ဘောင်းဘီ များကို မြဲမြံဆုပ်ကိုင် လိုက်ပါ။



(၂) ထို့နောက် ဆောင့်ဆွဲ၍ မလိုက် ပါ။ ရန်သူဟန်ထိန်း ချက် ပျက်သွားပြီး ရှေ့သို့လက်ထောက် ဖိသွားလိမ့်မည်။



(၃) ဆင့်ကယ်ဒူးက သူ့တခေါက်ခွက် ကိုထောက်ပြီး ညာ လက်ကသူ့ခြေကျင်း ဝတ်ကိုကိုင်လိုက်ပါ။



(၄) ပြီးလျှင် သူ့ ခြေသလုံးပေါ်ထိုင် ပြီး ညာခြေဖျားကို ရှေ့တွန်းချိုးလိုက် ပါ။

ကော်လာကို ကိုင်ပေါက်ခြင်း
သင့်ရန်သူသည်ကုတ်အင်္ကျီ ဝတ်လာပါက ဤနည်းသည် အလွယ်တကူ ကိုင်
ပေါက်ရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အရေးအထား။ ။ သင့်သည် ရန်သူနှင့်
မျက်နှာချင်းဆိုင်နေ
ရ၏။



(၁) သင့်ညာလက်
ဖြင့် သူ့အင်္ကျီကော်
လာကို မြဲ မြဲ စွာ
ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။



(၂) တစ်ချိန်တည်း
သင့်ညာခြေ သူ့ဧည့်
ကို ဖြတ် ထက်လိုက်
ပါ။



(၃) ထို့နောက်
သင့်ကိုယ်ကို လှည့်ပြီး
သင့်ကျောမှာ သူ့ကို
ဆွဲကာ ထောင့်ထက်
ဆွဲလိုက်ပါ။



(၄) ပြီးလျှင်ညာဘက်
ထောက်ပြီးအားကုန်
ဆွဲပေါက်ချလိုက်ပါ။

ညာခြေထိုးခံပြီးပေါက်ခြင်း

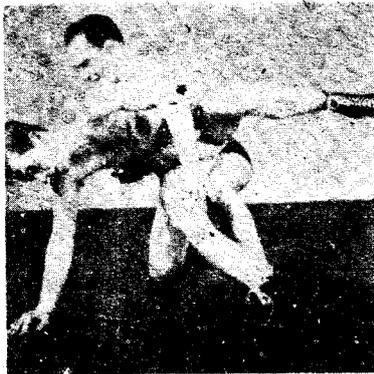
ဤနည်းသည် နောက်မှကိုင်ပေါက်
သော နည်းများထဲတွင် အလယ်ကုဆုံး
နှင့် အထိထောက်ဆုံး နည်းတစ်ခုဖြစ်ပါ
သည်။

အနေအထား။ ။ သင့်ရန်သူ၏ ကျော
ဖက်တွင် သင်ထောက်
ရိုနေသည်။



(၁) သူ့၏ ခါးကို
ပုံပါအတိုင်းသိုင်းဖက်
လိုက်ပါ။

(၂) သင့်လက်နှစ်
ဖက်ချိတ်ပြီးဘယ်ခြေ
ကို သူ့ခြေနောက်သို့
ထိုးခံလိုက်ပါ။



(၃) ထို့နောက်
ညာ ခူးထောက် ပြီး
အားနှင့်ဆွဲလှဲပေါက်
ချလိုက်ပါ။

(၄) ညာလက်ဝါး
စောင်းနှင့် သူ့လည်
ပင်းကို ခုတ်လိုက်ပါ။

တစ်ခေါက်ခွက်နှင်းလှဲခြင်း

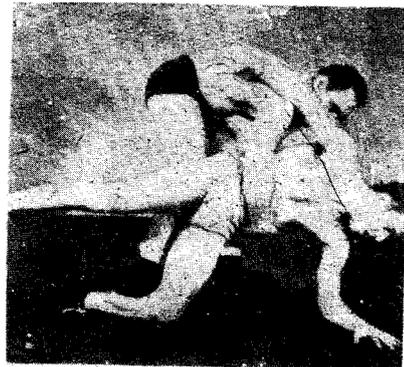
ရန်သူကိုနှောက်မှလှဲချန်နည်းများထဲတွင်ဤနည်းသည် အလွယ်တကူလုပ်နိုင်သော
နည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူ၏
နှောက်တွင် ဖောက်ရှိ
နေ၏။



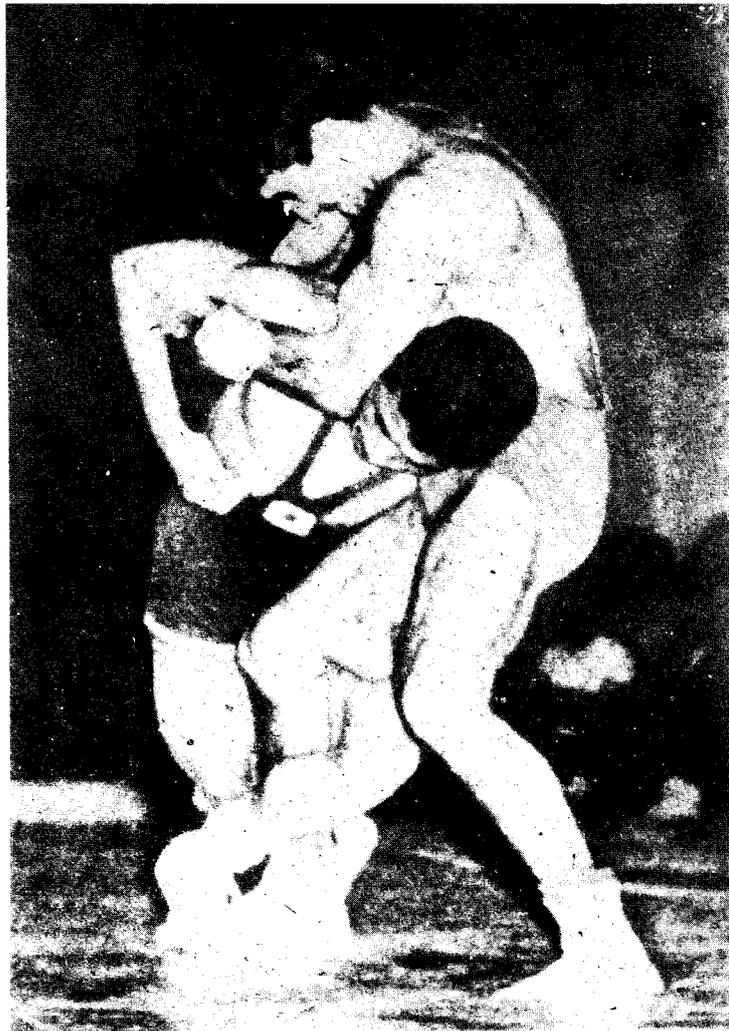
(၁) သင့်ညာလက်
က သူ့ ခါးကိုဖက်
ပြီး ကပ်ထားလိုက်
ပါ။

(၂) သင့်ညာလက်
ကိုဘယ်လက်နှင့်ချိတ်
ထားပြီး သင့်ညာခြေ
က သူ့ တစ် ခေါက်
ခွက်ကို နှင်းချလိုက်
ပါ။



(၃) တစ် ချိန် ထဲ
ဆွဲလှဲချလိုက်ပါ။

(ရဲအရာရှိများအတွက်
တရားခံဖမ်းနည်းများ)



ရန်သူနှစ်ဦးကိုတိုက်ခြင်း

ဤနည်းသည် နည်းပရိယာယ်နှင့်လျင်မြန်မှု တို့အပေါ် မူတည်ပြီးတိုက်ခိုက်ရသော နည်းဖြစ်သည်။ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ လျှပ်တစ်ပြက် အသုံးပြုရသည်။ အနေအထား။ ။ သင်သည် ရန်သူ နှစ်ယောက်နှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၏။



(၁) သင့်အယ်ရှေ့မှ ရန်သူကို တိုက်ရန် လက်ရိပ် ပြလိုက်ပါ။

(၂) ညာဘက်က သူ့မျှော်လင့်မထားမီ ရုတ်တရက် လှည့်၍ ဆွဲလည်မျိုကို လက်ဝါးစောင်းနှင့် တွက်ခတ်ပါ။

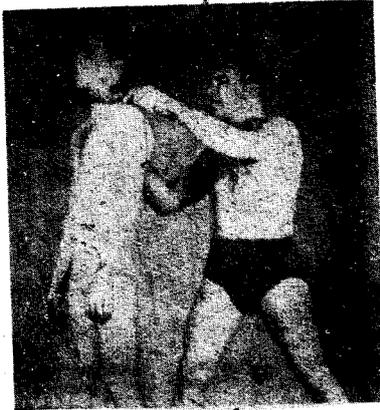


(၃) တစ်ချိန်တည်း ဘယ်ခြေဖနောင့်ဖြင့် နောက်လူ၏ မအားကို ဆောင့်ကန်လိုက်ပါ။

ရန်သူ၏လည်ပင်းကိုကြိုးဖြင့်ချုပ်ခြင်း

ဤနည်းသည် ရန်သူကိုအလစ်ဝင်စီးရာ၌ အသုံးပြုရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ စစ်တပ်နှင့်ရဲတပ်များတွင် အသုံးပြုသော နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ နည်းစနစ် မှန်ပါက အင်အားသိပ်မလိုပေ။

အနေအထား။ ။သင်သည်ကင်းစောင့်
နေ သော ရန်သူ၏
နောက် သို့ ရောက်
နေ၏။



(၁) နှစ်ပေ ခွဲခန့်
ရှည် သော ကြိုးနှင့်
ရန်သူ၏ ဓမ္မာဏ်ကို
ခုပ်ချပြီး လည်ပင်းကို
ညှစ်လိုက်ပါ။



(၂) ထို နောက်
ကြိုး ၂-စကို လိမ်
လိုက်ပါ။



(၃) ကုန်ထားသော
ကြိုး နှစ် စကို လိမ်
လျက် ညှာပခုံး နှင့်
ဝင်ကပ်လိုက်ပါ။

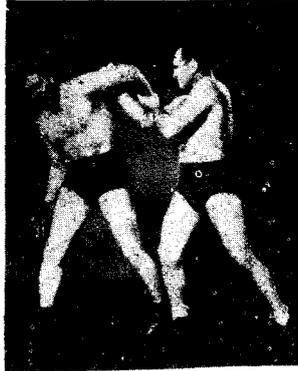


(၄) ကျော ခြင်း
ကပ် မိ လျှင် သင်
ကြိုး စကို ဆွဲပြီး
ရှေ့ကို ကုန်းချလိုက်
ပါ။ ရန်သူလည်ပင်း
အစ်ပြီး သေ သွား
ပေလိမ့်မည်။

ထက်လိမ်ချုပ်ပမ်းစေခြင်း

ဤနည်းကိုပိုင်ပိုင်သုံးတတ်ရန် အချိန်ကိုက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် မြန်ဆန်မှု အထူး လိုအပ်ပါသည်။

အနေအထား။ ။ရန်သူနှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၏။



(၁) သင့် ဘယ်ထက် ကို ချုပ် ကိုင် လိုက်ပါ။

(၂) ဘယ် လက်လိမ် တင် ပြီး သင့်ညာ လက်က သူ့လက် မောင်း ရင်းကို ကိုင်မိချလိုက်ပါ။



(၃) ချုပ် မိ သွားလျှင် ပုံပါ အတိုင်း သင့်ညာ တစ်တောင် မ,တင်ပြီး ညာလက်က ရှေ့ကို ဖိချ ပေးပါ။

(၄) ထို့ နောက် ဘယ်လက်က ဆံပင်ကို ဆုပ် ကိုင် ပြီး လိုရာ ခေါ်သွားနိုင် သည်။

ငြင်းဆန်သောရန်သူကိုဆွဲခေါ်ခြင်း

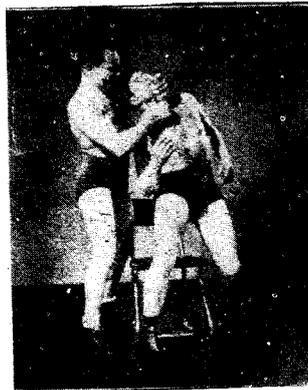
ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ထိုင်နေပြီး မလိုက်လိုသော တရားခံကို အသာတကြည် လိုက်လာစေရန် ခေါ်သောနည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အနေအထား ။ လိုက်ရန် ငြင်းဆန်
နေသော တရားခံ
နားသို့ သင်ရောက်ရှိ
နေ၏။



(၁) သင့်ဘယ်လက်က သူ့ခေါင်းကို သိမ်းဖက်လိုက်ပါ။

(၂) ထို့နောက် သင့်ညာလက်မက သူ့မေးအောက် အသားပျော့နေရာကို ထိုးကော်မြှောက်လိုက်ပါ။



(၃) သူ့သင်ခေါ်ရာသို့ အလွယ်တကူ လိုက်လာပါလိမ့်မည်။

နောက်ပုသေနတ်နှင့်ချိန်လှူအားတိုက်ခိုက်ခြင်း

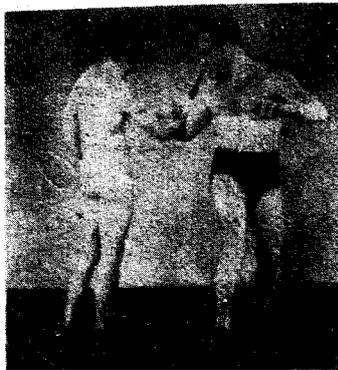
သေနတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ဓားမြှောင်ဖြင့်ဖြစ်စေ နောက်မှတေ့၍ လူယက်သူအား
အောက်ပါနည်းဖြင့် တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

အနောက်ထား။ ။သင့် ရန် သူသည်
နောက် မှ နေ ၍
မြှောက်လှမ်းပြ။ သေ
နတ်နှင့်ချိန်ဘေး၏။



(၁) ရန်သူသည် သေနတ်နှင့် ထောက်၍ သင့်ကို လက်မြှောက်ခိုင်းထား၏။

(၂) ရုတ်တရက် ခါးလှည့်ပြီးညှာလက်နှင့်ရိုက်ဖယ်လိုက်ပါ။



(၃) ထို နောက်ညှာလက်နှင့်ပင် ရစ်ပတ် ဖမ်းလိုက်ပါ။

(၄) သင့်ညှာလက်နှင့် သူ့သေနတ်ကိုင်လက်ကိုပုံပါအတိုင်း ညှပ်ဖမ်း ထားလိုက်ပါ။



(၅) သင့်ဘယ်လက်
နှင့် သေနတ်ကို ဆွဲလှ
လိုက်ပါ။



(၆) သင့်ဘယ်လက်
တွင် သေနတ် ထောက်
ရိထား၏။



(၇) သင် လျင်မြန်
စွာ သေနတ်ခွင့်ဖြင့်
သူ့နားထင်ကို ဆတ်
ရိုက်ပစ်လိုက်ပါ။



(၈) ညှာလက်တွင်
သေနတ်ပြောင်းကို
ပြီး အသင့် ဖြစ် ရန်
ချိန် ထား လိုက်ပါ။

ရှေ့မှသေနတ်နှင့်ချိန်သူအားတိုက်ခိုက်ခြင်း

ဤနည်းသည် အလွန်အန္တရာယ်များပြီး ရဲရင့်စွာဖြင့် လျှပ်တစ်ပြက် ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်နိုင်သူပေါ် မူတည်နေပါသည်။ သင်၏ ကြိုးပမ်းမှုသည် သေမလား၊ ရှင် မလားဆိုသော အနေအထားမှာရှိနေပါသည်။

အနေအထား။ ။ရှေ့မှရန်သူသည်သေနတ်နှင့်သင့်ကို ရန်ပြုရန်ချိန်ထား၏။



(၁) ရန်သူက သေနတ်နှင့် ချိန်ထား၍ ခြိမ်းခြောက် လက်မြောက် ခိုင်းနေ၏။

(၂) သင် လက်မြောက်ရန် ဟန်ပြု၍ ရွတ်တရက် ကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ညွှတ်ပြီး ဘယ်လက်က သေနတ်ကို ဖမ်းကိုင်လိုက်ပါ။



(၃) ပုံပါအတိုင်း သင့်ညာလက်က သူ့ညာလက်ကို ရစ်ပတ်၍ သင့် ဘယ်လက်ကို ပြန်ဖမ်းပြီးချုပ်ထားလိုက်ပါ။

(၄) ဤ အနေအထားနှင့်ပင် ညာဘက်ကို သူ့ မအားကို တိုက်လိုက်ပါ။

တုတ်နှင့်ခိုက်သူအားတိုက်ခိုက်ခြင်း

တုတ်သည် ဘေးသေနတ်ထိုက်သည့် အစွမ်းမထက်သော်လည်း ချက်ကောင်းရှိကိမ်
လျှင် ပဲ့ချင်းပြီး သေဆုံးနိုင်သည်။ အောက်ပါနည်းဖြင့် ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်သည်။
အနောထား။ ။ ရန် သူ သည် ရှေ့မှ

တုတ်နှင့်ပြေးခိုက်ရန်
ကြိုးစားနေ၏။



(၁) သင့်ဘယ်လက်
ဖျန်ဖြင့်သူ တုတ်ကို
လက်ကို ခိုက်တား။
ထားလိုက်ပါ။

(၂) တစ်ပြိုင်တည်း
သင့် ဘယ်လက် က
ရစ်ပတ်၍ချိုင်းကြား
ညှပ်ဖမ်းလိုက်ပါ။



(၃) သင့်ညာလက်
ကသူ မောင်းရင်းကို
တင်ပြီး၊ သင့် ဘယ်
လက်က သူ လက်
ဖျန်ကို ကိုင်ပြီး ချုပ်
လိုက်ပါ။

(၄) သင့်ညာဒူးဖြင့်
သူ မအားကို တိုက်
လိုက်ပါ။

လက်နှစ်ဘက်ထပ်ချုပ်ခြင်း

ဤနည်းသည် သတိမထားလျှင် လေ့ကျင့်ရာ၌ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။
ပိုင်ပိုင်တတ်ကျွမ်းပါက ရန်သူကို အလွယ်တကူ လိုရာသို့ခေါ်သွားနိုင်သည်။
အနေအထား။ ။ သင့် ရန်သူနှင့် မျက်
နှာချင်းဆိုင် တွေ့နေ
၏။



(၁) ရန်သူ၏ လက်
ကောက် ဝတ် နှစ်
ဘက်ကို သင့် လက်
နှစ်ဘက်နှင့် ဆွဲကိုင်
ပမ်းလိုက်ပါ။

(၂) ပုံပါအတိုင်း
သူ့ လက်နှစ်ဘက်ကို
မြှောက်ပြီးထပ်လိုက်
ပါ။



(၃) သင့် ညာ ခြေ
ရှေ့ ဖြတ်တက် ပြီး
ညာ ပခုံးပေါ် သို့
လက်နှစ်ဘက် တင်ပြီး
လိုရာ ကို ပမ်းချုပ်
ခေါ်သွားပါ။

မေ့နေသူကို သတိရအောင်ပြုစုခြင်း

စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံအရ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ရုတ်တရက် မေ့
မြောသွားသူအား ပြန်လည် သတိရအောင် ပြုစုနည်းမှာ (ကုအပ်ရ) ခေT ဂျပန်
နည်း ဖြစ်သည်။

အနေအထား။ ။ လူတစ်ယောက်သည်
မေ့မြောနေ၏။



(၁) သူ့ ချိုင်း နှစ်
ဘက်မှနေ၍ သိုင်း
ဖက်၍ ဆွဲယူလိုက်
ပါ။



(၂) သင့် ညာဘက်
သူ့ ကျောရိုးကို ခပ်
နာ နာ လေး တိုက်
လိုက်ပါ။



(၃) ထို့နောက် ရင်
ဘတ်ကိုဘယ်လက်က
ဖိပြီး ညာလက်သီးက
ကျောရိုးကိုခပ် ဆတ်
ဆတ်လေး ထိုးပေး
ပါ။



(၄) အထက်ပါနည်း
မရသော် သူ့ကို မရွံ
ခါးရိုးကို ညာဘက်နှင့်
တိုက်လိုက်ပါ။ သူ
သတိရလာ ပေလိမ့်
မည်။

ငြင်းဆန်နေသောသူအား အခန်းထဲသွင်းခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ တရားခံတစ်ဦးအား အခန်းထဲသွင်းစဉ် အခက်အခဲရှိတတ်သည်။
ဤကဲ့သို့ကြုံပါက အောက်ပါနည်းကို အသုံးပြုလိုက်ပါ။
အနေအထား။ ။ တရားခံသည် အခန်း

ထဲသွင်းစဉ် ငြင်းဆန်
၍ အခန်းဝ တွင်
တောင့်ပြီး ကပ်နေ
၏။



(၁) ဆင်သည် သူ့
ကို အထဲသို့ ဝင်ရန်
တုန်းပို့လိုက်ပါ။



(၂) သူငြင်းဆန်နေ
လျှင် ဆင့်ညာလက်
က သူ့မေးကို ဆင့်
ဘက်ဆုံ၍ ဆင့် ဘယ်
လက်က သူ့ခေါင်း
ကိုတုန်း၍၊ ဇက်ကို
လိမ်လိုက်ပါ။ အလို
အလျောက် အထဲဝင်
သွားလိမ့်မည်။

ဆံပင်ဆွဲခါးကိုတုန်းပြီး အခန်းထဲသွင်းခြင်း

ခြင်းဆန်ပြီး အခန်းဝတွင် ကပ်နေသော တရားခံအား ဤနည်းကို အသုံးပြု၍ အခန်းထဲသွင်းပါ။

အနေအထား။ ။ တရားခံအား အခန်းထဲသွင်းစဉ် သူ ခြင်းဆန်၍ အခန်းဝတွင် ကပ်နေ၏။



(၁) သူ့ ဆံပင် ကို ဆင် ဘယ် လက် ဖြင့် ဆွဲလှန်လိုက်ပါ။



(၂) တစ်ချိန်ထဲ သူ့ ခါးကို တုန်း ထိုး၍ အခန်းထဲ သွင်းလိုက်ပါ။

တရားခံကိုရှာဖွေခြင်း

သင်သည် ရဲအရာရှိတစ်ယောက်ဖြစ်၍ မသင်္ကာဖွယ် လူတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေ
လိုလျှင် ဤနည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
အနေအထား။ ။ သင်သည် တရားခံကို

ရှာဖွေရန်သူ နောက်
မှနေ၍ သေနတ်ဖြင့်
ချိန်ပြီး လက်မြောက်
ခိုင်းထား၏။



(၁) သေနတ် ကို
သင့် ကိုယ်ဘေး ကပ်

ချိန်ပြီး သူ့ကို လက်
မြောက် ခိုင်း လိုက်
ပါ။



(၂) သူ့ကို ရှေ့
ခံကို ဖမ်း ကိုင် ခိုင်း
လိုက် ပါ။ ခြေနှင့်
လက် များကို ကြက်
ခြေခတ်အနေအထား
သို့ ပြောင်းရန် ခိုင်း
လိုက်ပါ။



(၃) သူ့ လှုပ် ရှား
မည်ကြံလျှင် ဘယ်
ခြေနှင့် သူ့ ခြေ
ထောက် နှစ်ဘက်ကို
ကန်လိုက်ပါ။



(၄) သူ့မှောက်လျက်
ကျ သား လိမ့် မည်။
လိုအပ်သလို ရှာဖွေ
ပါ။

ကိုင်ပေါင်သုဘား ခုခံခြင်း

ရန်သူသည် သင့်ကို
လက်ဖမ်းဆွဲပြီး
ပေါက်ရန် ကြိုးစား
ပါက ဤနည်းဖြင့်
ခုခံလိုက်ပါ။ တန်ပြန်
တိုက်ရန်လည်း စဉ်း
စားပါ။

အနေအထား။ ။ ရန်သူသည် သင့်
ညာလက်ကိုဖမ်းကိုင်
ပြီး ပေါက်ရန် သင့်
ကို ကျောပေါ်တင်
ထား၏။



(၁) ရန်သူ သင့်ကို
ပေါက်ရန် ကျော
ပေးကပ်လိုက်၏။



(၂) သင့်ဘယ်လက်
သီးက သူ့ဘေးကို
ဆတ်ထိုးလိုက်ပါ။



(၃) သင့်ဘယ်လက်
က သူ့ခါးကိုတုန်း
ပြီး သူ့ခြေညောင်ရိုး
ကို ခူးဖြင့်တိုက်လိုက်
ပါ။

ခေးမြောင်ဆမားကိုခုခံခြင်း

ခေးမြောင်ဆမားကို ခုခံတိုက်ခိုက်ရာ၌ ပေါ့ပေါ့ တန် တန်သဘောမထား
သင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ချက်မှားလျှင် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်
သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို တိုက်ခိုက်ရာ၌ ပူးတိုက်ခြင်းထက် ခွာတိုက်ခြင်းက
ပိုကောင်းပေသည်။

အနေအထား။ ။ သင်သည် ခေးမြောင်
ကိုင် ရန် သူ နှင့်
ရင်ဆိုင်နေရ၏။



(၁) ရန် သူ သည်
ဘယ်ခြေ ရှေ့တက်
ပြီး ညာခေးမြောင်
နှင့် မိုးထိုးရန် ချိန်
နေ၏။

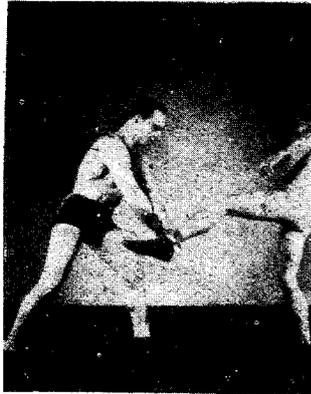
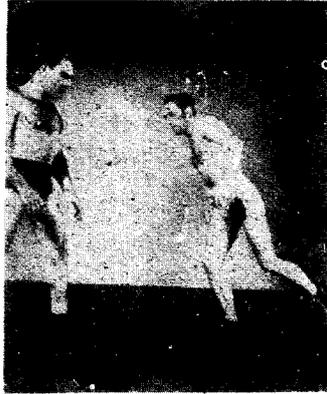
(၂) သူ ထိုး လိုက်
စဉ် ညာဒူးကိုကွေး
ကိုယ်ကိုနှိမ်ပြီး ဘယ်
ခြေကို မြှောက်ယူ
လိုက်ပါ။



(၃) သင့်ဘယ်ခြေ
နှင့် အားရှိသမျှ
ကြိုးပြီး သူ ဒူးကို
ကန်ချိုးလိုက်ပါ။

(မ) အားကန်သူအား စုခံခြင်း

သင့်မအားကိုကန်သောကန်ချက်အား ဆောက်ပါနည်းဖြင့် လျင်မြန်စွာ ခုခံ
ကာကွယ်ရမည်။ သင် သူ့ ခြေကိုမိထားလျှင် တန်ပြန်တိုက်ပြီးမှ လွတ်ပေးရမည်။
အနေအထား။ ။ သင်သည်ခြေထောက်
နှင့် မအားကို ကန်
မည့် သူနှင့် မျက်နှာ
ချင်းဆိုင်နေရ၏။



(၁) သူသည် သင့်
ကိုကန်ရန် ဘယ်ခြေ
ကို မြှောက်၍ လှ
နေ၏။

(၂) သူ ကန် လိုက်
စဉ် သင့် လက် နှစ်
ဘက် ကို ကြက် ခြေ
ခတ်ပြီး ရှေ့သို့ ဝှံ့
ထိုးကာလိုက်ပါ။



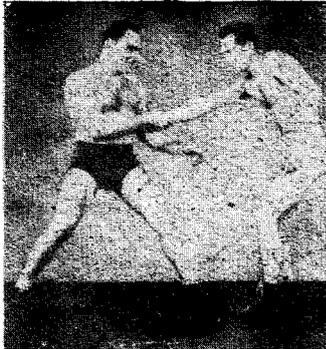
(၃) ပုံပါအတိုင်း
သင့် ဘယ် လက် ဧ
အပေါ် ရောက်နေ
ပါစေ။

(၄) ထို့ နောက်
သူ့ ခြေကိုဖမ်းကိုင်ပြီး
သင့်ဘယ်ခြေနှင့်သူ့ မ
အား ကို တန် ပြန်
ဆောင်ကန်လိုက်ပါ။

လက်ကိုမျှဝေခြင်း

ဤနည်းသည် ရိုးရိုးလေးနှင့်ထိထောက်ဆော နည်းဖြစ်သည်။ ထိန်းမရသောလူ
အား ဤနည်းဖြင့်အသုံးပြုပါက အလွယ်တကူ သင်ခေါ်ရာသို့ လိုက်လာပေလိမ့်မည်။

စနေစာစား။ ။ သင့်ရန်သူနှင့်မျက်နှာ
ချင်းဆိုင် ရင်ဆိုင်တွေ့
ကြုံနေရ၏။



(၁) သူ့ ညှာလက်
ကောက်ဝတ်ကို သင့်
ညှာလက်ဖြင့်ဆောင့်
ဆွဲပါ။

(၂) တစ်ချိန်တည်း
တွင် ဘယ်ခြေ ရှေ့
ရှေ့၍သင့်ဘယ်လက်
မောင်းကို ပုံပါ အ
ထိုင်း မြှောက် လိုက်
ပါ။



(၃) သူ့ ရုန်းလျှံ
ဘယ် တံ တောင်နှင့်
မျက်နှာ ကို ဆောင့်
တွက်လိုက်ပါ။

(၄) ထို့ နောက် ထိုစဉ် သင့်ညှာလက်
သူ့ ညှာလက်မောင်း က အောက်ကို ဆွဲချ
ကို သင့် ဘယ် ချိုင်း ပေးလိုက်ပါ။ သူ့နှာ
ကြား တွင် ညှပ်ပြီး ကျင်လွန်းသဖြင့်မရုန်း
သင့်ကိုယ်ကို အပေါ် နိုင်ဘဲ သင်ခေါ်ရာသို့
မြှင့်ပြီး ကပ်ထားပါ။ အလွယ် တကူ လိုက်
ပါလာလိမ့်မည်။

ထက်ပောင်းကျိချုပ်ချိုးခြင်း

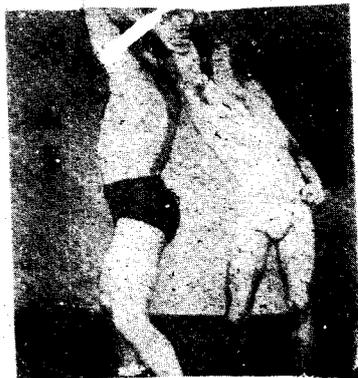
ဤနည်းကိုအသုံးပြုနိုင်ရန် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တင်ကြို လေ့ကျင့် ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုရှိလာလျှင် လွယ်ကူသောနည်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သင်တွေ့ရမည်။

အနေအထား။ ။ သင့် ရန်သူနှင့် ဖျက် နှာချင်း ထိုင် စေ တွ နေရ၏။



(၁) သင့်ညာလက် က သူ့လက်ကောက် ဝတ် ဆင့်ဘယ်လက် က သူ့ အံ့စတောင် ဆစ်ကို ကိုင်ဖမ်းလိုက် ပါ။

(၂) ထို့ နောက် သူ့လက်ကို ဖုံ ပါ အတိုင်း ကျော့ယူလိုက် ပါ။



(၃) သင့် ဆယ်ခြေ ကိုအသေရပ်ထားပြီး ညာခြေကို တစ်ပတ် ပြည့် အောင် လှည့် လိုက်ပါ။

(၄) တစ်ပတ် ပြည့် သွားလျှင် ဖုံပါ အ အတိုင်း ချုပ်မိသွား လိမ့်မည်။ သင့်ဘယ် လက်က အပေါ် ဆွဲ ညာလက်ကအောက် ကိုဆွဲချခြင်းဖြင့် သူ့ လက်မောင်း အစစ် ပြုတ်သွား လိမ့်မည်။

လက်ကောက်ဝတ်ချုပ်ချိချိခြင်း

ဤနည်းကို ကျွမ်းကျင်စွာလုပ်နိုင်ပါက အလွန် ထိထောက် လွယ်ကူသောနည်း

ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

အနေအထား။ ။ သင်ရန်သူနှင့် မျက်
နှာချင်းဆိုင် တွေ့နေ
ရ၏။



(၁) သူ့ညာလက်
ကို ဆင့် ညာလက်နှင့်
ဆွဲ ကိုင်ပြီး ဘယ်ခြေ
ရှေ့တက် ဘယ်ချင်း
ကြား တွင် သူ့လက်
ကို ညှပ်ထားပါ။

(၂) သင့်ဘယ်လက်
ထဲ သူ့လက်ကောက်
ဝတ်ကို ကိုင်ပြီး ညာ
လက်က လက်ဆစ်ကို
ရှေ့သို့ ခေါက်ချီး
လိုက်ပါ။



(၃) ဤသို့ချီးထုတ်
ဆင့် ညာလက်မက
သူ့လက်ဆစ်
အောက် တည့် တည့်
မှာရှိနေရမည်။

(၄) ထို နောက်
သူ့လက်ဆစ်ကို
နောက် ဆွဲလှန်ပြီး လို
ရာ ခေါ်သွားပါ။

ထိုင်၍တိုက်ခိုက်ခြင်း

မည်သည့်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို ရန်သူကိုတိုက်ခိုက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားရမည်။ လဲသွားစဉ် ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ အနေအထား။ ။သင်သည် ရန်သူ၏

အောက် လဲနေသော အခြေ အနေနှင့် ကြုံနေ၏။



(၁) ရန်သူ သည် လဲနေသော သင့်ကို တိုက်ခိုက်ရန်ပြေးဝင်လာ၏။

(၂) သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့လှိုင့်ပြီး သူ့ဘယ်ခြေကို သင့် ဘယ်လက်ဖြင့် ပိုက်ဖမ်းလိုက်ပါ။



(၃) သင့်ဘယ်လက်က မြဲမြံဖက်ပြီး ကိုယ်ကို ဆက်လက်လှိုင့်ပါက သူ့အချိန်နှင့်ပက် လက် လန် ကျသွားလိမ့်မည်။

(၄) လဲ ကျ သွားလျှင် သင့် ညာ တံထောင် ဖြင့် သူ့ မအားကို ဆောင့်ထွက်လိုက်ပါ။

မျက်လုံးကို ထိုက်ခိုက်ခြင်း

သင်သည် သေရေ့ရှင်ရေးအခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရလျှင် ဤနည်းကို အသုံးပြု
၍ သင့်အသက်ချမ်းသာရာမမည်ဆိုလျှင်သုံးပါ။ လျှပ်တစ်ပြက်အသုံးပြုနိုင်ရန် အကြိမ်
များစွာ လေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုပေသည်။
အနေအထား။ ။ရန်သူ သည် သင့်ကို
သိမ်းပက်ထား၏။

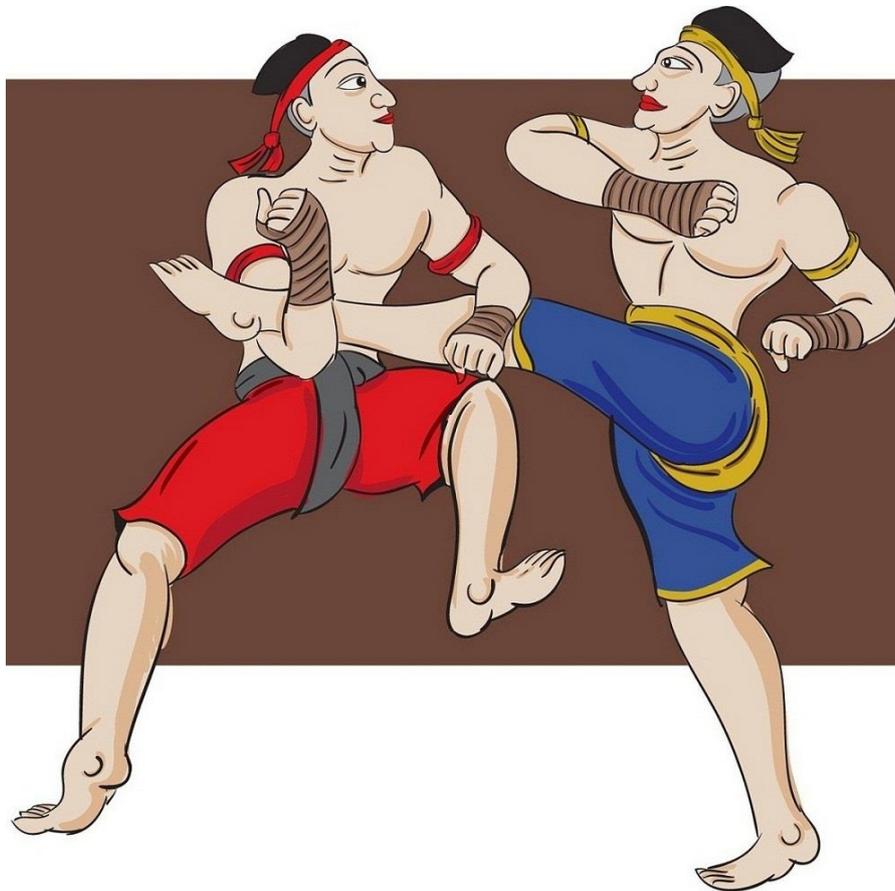


(၁) သင့် ဘယ်
လက်ဖြင့် သူ့ခေါင်း
ကို ပိုက်ပမ်းပြီး ညာ
လက်ဦးက မျက်လုံး
ကို ထိုး လိုက်ပါ။



ရွှေစာအုပ်

ရွှေစာအုပ်
ရွှေစာအုပ်ဆု၊ နှစ်ပမ်း!
ဆာမားတေး စသည်ကမ္ဘာ
အထက်မြက်ဆုံး ကိုယ်ခံပညာ
တွေထဲမှ ထုတ်နှုတ်ပြီး ရွေးချယ်
တင်ပြထားသော ကျမ်းဂန်များ
သည် ၊ တကယ် အကျိုး
အကျပ်ထဲ၌ အလွယ်
တကူ လွတ်မြောက်နိုင်
သော နည်းကောင်း များဖြင့်
ပေးသည်။



This book is for Educational or Non-Commercial use only.

Commercial use of this book will be at your Own Risk.

You can download more books about Martial Arts at <http://thaingwizard.wordpress.com>

If you like this book please be fun of Thaing Wizard at www.facebook.com/ThaingWizard

You can discuss about Martial Arts at www.facebook.com/groups/thaingwizard

If you want to tell about something you can contact via thaingwizard@gmail.com