

အချိန်တိုအတွင်း ကွန်ပျူတာတတ်လိုသူများအတွက်

ဆရာဦးစိုးမြင့်

ကွန်ပျူအထူးသင်တန်းနှင့် ကွန်ပျူပညာစာပေ

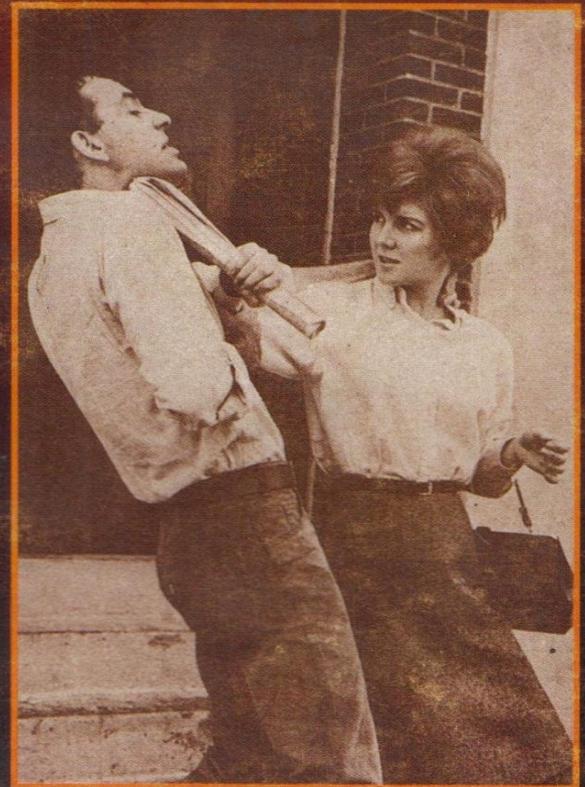
ကွန်ပျူစိုးမြင့်(မြန်မာပြန်) ကမ္ဘာ့ကိုယ်ခံပညာစာအုပ်များ

- ၁။ ထိုင်းလက်ဝှေ့
- ၂။ လျှပ်တစ်ပြက် ကိုယ်ခံပညာ
- ၃။ ပြင်းထန်သော ခြေကန်ချက်များ
- ၄။ ဝင်ချွန်းကွန်ပျူ
- ၅။ အမေရိကန်ချက်ကောင်း တိုက်ကွက်များ
- ၆။ ပြိုင်ပွဲဝင်အောင်ပွဲရ ကရာတေးတိုက်ကွက်များ
- ၇။ တိုက်ချိချွမ်အဆင့်မြင့်ဖောင် (၈၈)ကွက်
- ၈။ ကမ္ဘာ့စွယ်စုံသိုင်းမဂ္ဂဇင်း (၁)
- ၉။ ကမ္ဘာ့စွယ်စုံသိုင်းမဂ္ဂဇင်း (၂)
- ၁၀။ အဆင့်မြင့် ခြေကန်တိုက်ကွက်
- ၁၁။ မိုဟာမက်အလီ
- ၁၂။ အဆင့်မြင့်လျှို့ဝှက် ဗန်ဒိုဖမ်းဆီးထိန်းချုပ်နည်းများ

ကွန်ပျူစိုးမြင့်

(မြန်မာပြန်)

အမျိုးသမီးများအတွက်
အရေးပေါ်ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းပညာ



DESIGN MYINT ZAW

စာအုပ်စာနယ်ဇင်း
ကြိုတင်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်ပြုအမှတ်
(၂၂၇ / ၂၀၀၃) (၃)

စာအုပ်စာတမ်းပျက်နှာဖုံး
ကြိုတင်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်ပြုအမှတ်
၂၁၀ / ၂၀၀၃ (၃)

ပျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော်
ဒီဇိုင်းမြင့်စော်

ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ - ၅၀၀

တန်ဖိုး ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးတင်ရှိန်

၄ / ၁၇၇ မေခလမ်း၊ ဝေဘာဂီ

ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်သန္တာကျော်

ဟေမာန်ပုံနှိပ်တိုက်

(၁၄၃၃၉) ၂၃၆ ပြည်လမ်း

စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကွန်ပူး

စိုးမြင့်

“ အမျိုးသမီးသမီး ”

မြန်မာပြန်

စာရေးဆရာမ ဦးစိုးမာမာ ပြန်ဆိုရေး

အ-လ-က (၁) အနောက်ဘက်

မကွေးတက္ကသိုလ်လမ်း၊ မကွေးမြို့

Ph; 063-22591

“ အမျိုးသမီးများအတွက် အရေးပေါ်ခုခံ

တိုက်ခိုက်နည်းပညာ ”

“ THE WOMANLY ART OF SELF-DEFENSE ”

မာတိကာ

နိဒါန်း

၃

အခန်း(၁)

စွန့်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ပက်သက်သော စိတ်ပညာ

၈

အခန်း(၂)

ကြိုးပမ်းမှုအနည်းငယ်ဖြင့်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

၁၇

အခန်း(၃)

ရုရှားလက်နက်ပြိုင်စွန့်ခြင်း

၂၀

အခန်း(၄)

နာကျင်စေလွယ်သောကိုင်ယံနွှောအစိတ်အပိုင်းများ

၂၈

အခန်း(၅)

ထီးနှင့်ကြိမ်တုတ်ကိုလက်နက်သဖွယ်အသုံးပြုခြင်း

၃၁

အခန်း(၆)

ဘူးဆို့ပွင့်တန်း၊ ကလောင်ဘန်နှင့် ဦးထုပ်အပ်ကို အသုံးပြုခြင်း ၅၅

အခန်း(၇)

သတင်းစာလိပ်နှင့်စာအုပ်ကိုအသုံးပြုခြင်း

၅၂

အခန်း(၈)

လက်နက်မဲ့ဖြင့်ကာကွယ်ခြင်း

၆၁

(၁) “ဒီစာအုပ်၏ ထူးခြားချက်များ”

- (၁) ကိုယ်ခံပညာသင်တန်း တက်ရန်မလိုပါ။
- (၂) နည်းပညာကိုသိရုံနှင့် အသုံးချနိုင်သည်။
- (၃) ကြီးငယ်မဟူ အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- (၄) ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာ မလိုပါ။
- (၅) မိမိမှာ ရှိနေသော ပစ္စည်းကိုပင် လက်နက်သဖွယ် အသုံးချ၍ တိုက်ခိုက်နိုင်သည်။
- (၆) မိမိရဲ့ အားနည်းချက်သည် ရန်သူ၏ အားနည်းချက်ပဲဆိုတာ သိထားပါ။
- (၇) တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်ရင်း လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားပါ။
- (၈) ငြိမ်နေမည့်အစား အစွမ်းကုန်တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်ပါ။
- (၉) ကျယ်လောင်စွာ အော်ဟစ်ခြင်းသည် လက်နက်ကောင်း တစ်ခုသဖွယ်ဖြစ်သည်။

ဖတ်ပါ၊ မှတ်ပါ၊ လေ့လာပါ၊ လေ့ကျင့်ပါ။

အမျိုးသမီးများအတွက်အရေးပေးခြင်းတိုက်ခိုက်ရည်ပညာ

ဣန္ဒြေထူးခြင်

(၂) "ဒီလိုဖြစ်လျှင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ?"

ညအခါ လမ်းပေါ်၌ သင်တစ်ယောက်တည်းသာ ဖြစ်နေလျှင် သင့်နောက်မှ လူတစ်ယောက် နောက်ယောင်ခံ လိုက်နေသည်ကို သင်ကမကင်းဖြစ်နေလျှင် ဘယ်လိုလွတ်မြောက်အောင်လုပ်ရမည်။ ဘယ်လိုအကူအညီရအောင်လုပ်ရမည်။ ညအမှောင်ထဲ သွားသည့်အခါ ဘယ်လိုအဝတ်အစား ဝတ်သင့်သည်ကို သင်သိပါသလား?။

အကြမ်းဖက်သူက သင့်အား လူပြတ်သောနေရာ၌ အနောက်အယုတ် ပေးလျှင် မိမိအရက်တက် အကျိုးနည်းမဖြစ်အောင် သူ့ကိုမည်ကဲ့သို့ ရပ်တန့်သွားစေရန် လုပ်ရမည်ကို သင်သိပါသလား?။

သင့်ကို လူတစ်ယောက်က နောက်မှ နေ၍ မမျှော်လင့်ဘဲ ဖမ်းချုပ်ထားလျှင် ဒီလိုအခက်အခဲမှ သဘာဝကျသည့် အလွယ်ဆုံးနည်းဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာ လွတ်မြောက်နိုင်သော နည်းလမ်းကို သင်သိပါသလား?။

ဓာတ်လှေကား၊ တယ်လီဖုန်းမှန်အိမ်ကဲ့သို့ ကျဉ်းမြောင်းသော နေရာတွင် ပိတ်မိခဲ့လျှင် တိုက်ခိုက်လာသူက မိမိအား လက်ဖျားနှင့် မထိမိခင် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ထိုနေရာမှ ရုန်းကန်လွတ်မြောက်ပြေး၍ မြန်မာ နိုင်ငံရံက ဖမ်းဆီးနိုင်ရန် မည်ကဲ့သို့ ကူညီရမည်ကို သင်သိပါသလား?။

သင်၏ ဘဝတစ်သက်တာတွင် မည်သည့်အချိန်အခါမဆို ကိုယ့်ကိုကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်စေရန် ဤစာအုပ်ကို ဆောင်ထားပါ။

(၃) "အမျိုးသမီးများအတွက် အရေးပေါ် ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းပညာ"

အကြမ်းဖက်လူယက်သူများ၊ မုဒိန်းသမားများ၊ ပိုက်ဆံအိတ် လှုပ်ပြေးသူများကို ခုခံတိုက်ခိုက်စေရန် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော အလွယ်ကူ ဆုံးနည်းများကို ညွှန်ပြထားသည်။

အထူးကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အင်အားအများကြီး စိုက်ထုတ်ရန် မလိုပါ။ အချိန်ကုန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် လက်နက်များကို သုံးရန် မလိုပါ။

လက်တွေ့ကျကျသိရှိထားသော နည်းလမ်းများဖြင့် အင်အားကြီး သူကိုဖြစ်စေ၊ အရွယ်ကြီးသူကိုဖြစ်စေ၊ အချိန်မရွေး ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်သည်။

ခါတ်ပုံများနှင့်တကွ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ အသေးစိတ် ဖော်ပြထား သည်။

အမျိုးသမီးများအတွက်အရေးပေးခြင်းတိုက်ခိုက်ရည်ပညာ

ဣန္ဒြေထူးခြင်

အမျိုးသမီးများအတွက် အရေးပေါ်ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းပညာ

နိဒါန်း

အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် ကိုယ်ခံပညာကဏ္ဍတွင် များပြားချက်နှစ်မျိုးပါသည်။ (၁) တိုက်ခိုက်ချက်ကို မည်သို့ ခရောင်တိမ်းရမည်ကိုပြခြင်းနှင့် (၂) ဒဏ်ရာရရှိမှု အနည်းဆုံးနှင့် အသက်ရှင်လျက်ရှိရေးတို့ကို သင်ပြခြင်းများဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် သင့်အတွက် ခြေခံကျ၍ အသက်ရှင်လျက်နေနိုင်ရေးကို ထောက်အကူပြုသည့် အဖိုးတန် စာအုပ်ဖြစ်သည်။

သင်၏ အသက်ရှင်လျက် နေနိုင်ရေး အတွက် သင်၏ အတွေးနှင့် အယူအဆတို့ကို တိုက်ခိုက် ခံရသည့် အခါခုခံသည့်ကာလတွင် ပြင်းထန်စွာပြောင်းလဲရမည်။ သိမ်မွေ့ သည့်အမျိုးသမီးအသွင်နှင့် စရိုက်တို့ကို ဤနေရာတွင် မထားဘဲ သိက္ခာကို ပယ်ပြီး မိမိအသက်မသေရေးအတွက်ကိုသာ နည်းလမ်း ရှာဖွေလျှင် ယူရန် ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးသဘာဝ လှုပ်ရှားမှုနှင့် စရိုက်ကို အခွင့် ကောင်းရှာ၍ မုဒိမ်းကောင်များ၊ လူဆိုးများသည် ပြုလုပ်ကြသည့် သဘောရှိကြသည်။ ယင်းသည် အနာတရ ရစေရန်နှင့် အခြေအနေ အဆိုးဖြစ်စေရန် ဖိတ်ခေါ်သကဲ့သို့ ရှိတတ်သည်။

သင်သည် အကယ်၍ ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရှုပြီး ခါတ်ပုံများကို လေ့လာလျှင် စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းအရ အတိုက်ခံ များသည့်အခါ ခုခံရန် သင်ယူရရှိလိမ့်မည်။ ကိုယ်ကာယအလျောက်

ဂျပန်ဗုဒ္ဓဗျာဓိ

အမျိုးသမီးများအတွက်အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ခိုက်နည်းပညာ

သင်ယူရန်ရှိသည့် နည်းများသည် အသင့်ရှိနေလျှင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်ခွဲခံရန်၌ အရေးကြီးဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကာကွယ်ခွဲခံမှု အစီအစဉ်နှင့် ဝေခွဲဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ထို့နောက်အခြေအနေအရ တိုက်ခိုက်မှုကို လုပ်ဆောင်ရန် တိကျမှန်ကန်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်လျက် ကြောက်ရွံ့စိတ်နှင့် အညံ့ခံစိတ်ကို အစားထိုးရန် ဖြစ်သည်။

လုံခြုံစိတ်ချရသည့် နည်းစနစ်များသင်ယူရာ၌ ဥပဒေအချက်အလက်များကို သာမန်အားဖြင့် သိရှိနားလည်ကြသော်လည်း အမျိုးသမီးများတွင် မနီးစပ်မကျွမ်းကျင်နိုင်ပေ။ စနစ်များ၏ အများစုသည် ဖြတ်ထိုးဉာဏ်နှင့် ကြံ့၍ စဉ်းစားဉာဏ်သည် အဓိကဖြစ်သည်။

သာမန်ကာကွယ်မှုဖြင့် မလုံလောက်ဘဲ တိုက်ခိုက်မှုခံရသော် အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် ကိုယ်ခံပညာစာအုပ်က သင့်အနေဖြင့် လက်နက်ဟု မထင်မှတ်ခဲ့သည့် ပစ္စည်းများကို သင်သည်နေစဉ် အချိန်မရွေး ကိုင်ဆောင်သုံးစွဲခဲ့သည်။ ထိုသို့ ကိုင်ဆောင်သုံးစွဲခဲ့သည့်ပစ္စည်းလက်နက်များကို အသုံးချ ပို့ချနည်းများကို လေ့လာသင်ကြားပေးလိမ့်မည်။

အခန်း ၄ တွင် အကျယ်ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ပြီး ထိုလက်နက်များတွင် သင်၏ထီးမှအစ မင်၏အိတ်ဆောင် စာအုပ် ငယ်အထိ ပါဝင်သည်။ အကယ်၍ အချက်ကျကျအသုံး ချတတ်လျှင် အချို့သည် သေစေတတ်၍ တရားဥပဒေက ခွင့်မပြုသည့်ပစ္စည်းများလည်းပါသည်။

အမျိုးသမီးများအတွက်အရေးပေါ်ခွဲစိတ်ခိုက်နည်းပညာ

ဂျပန်ဗုဒ္ဓဗျာဓိ

ထို့ပြင်လက်ဖြင့် ကိုင်ဆောင်သော လက်နက်များတွင် (ဓားများ၊ အပေါ်အင်္ကျီများ၊ ပက်ဖြန်းဆေး၊ မျက်ရည်ယို ဓါတ်ငွေ့၊ ကလောင်တံ၊ လျှပ်စစ်ရေနှေးအိုး၊ လေမှုတ် ပီပီ စသည်များ) နောက်ထပ်အသစ် အမျိုးအစားဖြစ်သည့် လုံခြုံမှု ကာကွယ်ခြင်းမှာ ကာကွယ်သည့်ခွေးများဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးတွင် အမျိုးသမီးသည် လက်နက်မဲ့ဖြစ်နေလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ လက်နက်ကိုအသုံးမပြုနိုင်ခဲ့လျှင် သော်လည်း ကောင်း (ဥပမာ-ရေချိုးနေစဉ်၊ အဝတ်ဝတ် ဆင်နေစဉ်၊ နံရံရံ၌ လဲလျောင်းနေစဉ် သို့မဟုတ် နောက်မှ တင်းကျပ်စွာ ချုပ်ကိုင် ပေဖက်ထားလျှင်) ထိုအခါများ၌ သွင်သည်သင်၏ လက်များ ခြေများဖြင့်သာ သင့်ကိုသင် ကာကွယ် နိုင်မည့် နည်းများကိုလည်း သင်ယူရရှိပါလိမ့်မည်။

အခန်း(၉)တွင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန် တိုက်ခိုက်သူ၏ ဒုက္ခသည်ဘဝမှ လွတ်မြောက်စေရန် ရှေ့မှဖြစ်စေ၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်မှ ဖြစ်စေ ချုပ်ကိုင်ခံရလျှင် ရုန်းထွက်နိုင်ရန် အခြေခံအကျဆုံး ထိုးနှက်တိုက်ခိုက်မှုများကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ထိုတိုက်ခိုက် ထိုးနှက်ချက်များ သင်ယူရာ၌ မှတ်မိရန်လွယ်ကူပါသည်။ တစ်ချက်လွတ်နှင့် တိုက်ခိုက်သူကို အထိအနာဆုံး ဖြစ်သည့် ထိုထိုးနှက်ချက်များကို မှန်ကန်စွာ လုပ်တတ်လျှင် ချုပ်ခံရမှုမှ လွတ်ကင်းပြီး လွတ်ရာသို့ ထွက်ပြေးနိုင်သည်။ လွတ်အောင်ပြေးပါ။ မည်သည့်နည်းနှင့် မဆိုပြေးပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အသက်ရှင်လျှက်ရိုက်အောင် သင်၏ အသက်အတွက် သေချာအောင် ဖဝါးနှင့်ထုတ်ပါ။ တစ်သား တည်းကျအောင်ပြေးပါ။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကာကွယ်မှုကို လိုအပ်သည့် အခါ ကျမှသာ အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ အိတ်ဆောင်စာအုပ်ငယ်တစ်ခု အတွက် ကြိုးစားကာကွယ်ခြင်းကြောင့် အနာတရရခြင်းနှင့် သေခြင်းဖြစ်ခဲ့ရပေသည်။ သင်ယူဆောင်လာသည့် မည်သည့် ပစ္စည်းမဆို သင်၏ အသက်လောက် ခင်တွယ်မြတ်နိုးစရာမရှိ ကြပေ။ အကယ်၍ ကျူးလွန်သူက သင်၏ ပိုက်ဆံကို လိုချင်လျှင် ၎င်းကို မြေပြင်ပေါ်သို့ ပစ်ချထွက်ပြေးပါ။ အထူးသဖြင့် သူသည် လက်နက် ကိုင်ဆောင်ထားသည့်အခါတွင် သူသည် သင့်နောက်သို့ လိုက်လိမ့်မည် မဟုတ်။ ၎င်းဘာသာ ကောက်ယူသွားလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင့်အား ရန်ပြုရန် အကြံရှိခဲ့သော် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ပိုက်ဆံအိတ်ကို သူကောက်ချိန်သည် ကိုယ်က လက်ဦးစကင်တိုက်ခိုက်ရန် အချိန်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ပြုခြင်းသည် အခွင့်ကောင်းဖြစ်လျက် သူကို ဖမ်းမိ လိမ့်မည်။ ထိုနောက်သူ့ကိုယ်ပေါ်တွင် အဝတ်အစား၊ ထူးခြားသည့် စရိုက်(သို့)ကျောက်မျက်ရတနာတို့ကို ရှာဖွေပါ။ ထိုအထောက်အကူတို့သည် ရဲအတွက် အထောက်အထားနှင့် သက်သေခံဖြစ်လာမည်။ အကယ်၍ ထိုအမှုတွင် ထိုသူနှင့် တစ်ဦး (ပေါင်းနှစ်ဦး) ပါဝင်လျှင် တစ်ဦးအပေါ်သို့ အာရုံစူးစိုက်ပါ။ သို့မှ အကျယ်ပြန့်ဆုံးမှတ်မိပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကားကိုအသုံးပြုလျှင် အရောင်အမျိုးအစား၊ လိုင်စင်အမှတ်၊ နံပါတ်ပြား စသည်တို့ကို မှတ်သားရန်နှင့် ကားသွားမည့်လမ်း၊ သွားမည့်ဘက်ကို မှတ်သားပါ။

သို့ရာတွင် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သူသည် သင်၏ ပိုက်ဆံ အိတ်ထက် နောက်ထပ်လိုချင်လျှင် ထပ်၍ ဘာတစ်ခုမှ

မပေးပါနှင့် အော်ဟစ်ပါ။ သင်၏ ရှိသမျှ အင်အားဖြင့် ခုခံ ရုန်းထွက်ပါ။ ပြေးပါ။ အသက်ရှင်နေရန်ပြေးပါ။



အခန်း (၁)

ခုခံကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ပညာ

THE PSYCHOLOGY OF DEFENSE

စိတ်ဓါတ်ပိုင်း အသင့်ပြင်ဆင်မှုသည် အခေါ်အဝေါ် အားဖြင့် သိမ်မွေ့သည်။ ၎င်းသည် အန္တရာယ်၏ ဖြစ်ရပ်အမှန်နှင့် ၎င်းကို မည်သို့ယှဉ်ပြိုင် တိုက်ခိုက်ရန် သိရှိမှုဖြစ်သည်။ တင်ပြပြီးခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ်ပိုင်းအသင့်ပြင်ဆင်မှုသည် အမျိုးသမီးများအတွက် ကာယပိုင်းအသင့် ပြင်ဆင်မှုထက်ခက်ခဲသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသင့်ပြင်ဆင်မှုတွင် အခြေခံအားဖြင့် တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားမှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့ကို ဖယ်ရှားသည်။ ကြက်သေသေ၍ မလှုပ်မရှားရှိနေခြင်း၊ နည်းလမ်းမရှာနိုင်ခြင်းသည် ကျူးလွန်သူအား တိုက်ခိုက်စေရန် အခြေအနေပေးရာ ရောက်ပြီးသူကို မခုခံနိုင်ပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသင့်ရှိမှုသည် ယုံကြည်မှုကို တိုးမြှင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အမျိုးသမီးသည် ၎င်း၏ အသက်ရှင် နေရေးအတွက် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရာ၌ လိုအပ်ပါက တိုက်ခိုက်ရန်ပြုလာသူကို ကျိုးကန်းချိနဲ့စေရန်၊ သေစေရန်၊ အကြင်နာကင်းစွာ ပြုလုပ်တုန်ပြန်ရမည်။

တိုက်ခိုက်သည့် အခြေအနေတွင် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သိမှတ်ခြင်းနှင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဗဟုသုတရှိခြင်းတို့သည် အရေးကြီးဆုံး အချက်များဖြစ်သည်။ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ သင့်အပေါ်တွင် သေရေးရှင်ရေးသည် တည်ရှိနေပါသည်။ ဤသို့ အပြည့်အဝ ခံယူချက်မရှိလျှင် သင်၏ အသက်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ သင်ကိုယ်တိုင် သင့်မိသားစု၊ သင့်မိတ်ဆွေများ အပေါင်းအသင်းများသည် မဒိမ်းကောင်နှင့် လူဆိုးလူသွမ်းတို့ထက် တန်ဖိုးပို၍ ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

အသက်ရှင်စွာရှိရေးအတွက် စိတ်တင်းထားလျှင် မည်မျှ နာကျင်လျက်ခံစားမှုရှိစေကာမူ စိတ်ဓါတ်သည် ပြင်းလျက်သန်မာစွာရှိနေမည်။ စိတ်ဓါတ်လျှော့လျှင် သင်သည် ဒုက္ခသည်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

စိတ်ဓါတ်ပိုင်း အသင့်ရှိမှုသည် စီမံမှုနှင့် ကြိုတင်တွေးခေါ်မှုကို အားပြည့်စေသည်။ အကယ်၍ သင်သည် လုံခြုံမည်ဟု ထင်လျှင်တိုက်ခိုက်မှု အခြေအနေအတွင်းသို့ခြေလွတ်လက်လွတ်ဝင်ရောက်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ရမည်။ အမှားများကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်။ အန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေတွင် သင့်ကို နာကျင်ထိခိုက်မှု ရှိစေနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရသည်။

မကြာသေးမီကသတင်းစာပါ အချင်းဖြစ်ဇာတ်လမ်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသင့်ရှိမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးသည့် ပုံစံကိုယ်လုံခြုံမှုကို စဉ်းစားခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်းပါရှိသည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပြုသူအား

တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်ခြင်း

သတင်းစာအရ ယနေ့နံနက် စောစောပိုင်းတွင် အသက် (၅၀)နှစ်အရွယ်ရှိ အဘွားအို တစ်ဦးကို မုဒိမ်းကောင် ဖြစ်နိုင်သည့်သူတစ်ဦးက ဓါးကိုဝင့်လျက် ကားထားသည့် နေရာ ဟောင်းတစ်ခုတွင် လက်ရောက်ကျူးလွန်ရန် အကြံဖြင့် ကြိုးစားခဲ့ပြီး ကျူးလွန်သူသည် ထွက်မပြေးမီ အမျိုးသမီး၏ လက်မောင်းကို ဓားနှင့် လှီးခဲ့ကြောင်းပါရှိသည်။

နံနက်ပိုင်း(၁)နာရီခွဲတွင် အမျိုးသမီးသည် . . .

ခွန်မုန့်တိုက်တွင် မုန့်ထုပ်သမားအဖြစ် လုပ်ကိုင်ပြီး သူမ၏ ကားရှိရာ ကုမ္ပဏီ၏ကားရပ်သည့် နေရာ လမ်းလျှောက် လာစဉ် ရုတ်တရက်သူမကို နောက်ပိုင်းမှ ချုပ်ကိုင်ခြင်းခံလိုက်ရသည် မလှုပ်ရန်နှင့် လှုပ်လျှင်ဓားနှင့်ထိုးမည်ဟု သတိပေး သံကြားလိုက် ရသည်။

သူမသည် ကြောက်အားလန့်အားဖြင့် ပြေးရန် ကြိုးစားခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် လက်ရောက်ပြုသူသည် သူမကို ဆုပ်ကိုင် ခဲ့ပြီး ညာလက်မောင်းကိုခါးဖြင့် လှီးဖြတ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူမက ရဲသို့သူက ခြိမ်းခြောက်၍ ကားရပ်သည့်နေရာ၏ အနောက်ဘက်ရှိ ရုံးခန်းတစ်ခုသို့ ဖြတ်ခေါ်သွားကြောင်း၊ ထိုနေရာတွင် ၎င်းက သူမကို ကြမ်းပေါ်သို့ လှဲချလျက် သူမကိုမုဒိမ်းကျင့်ရန် ကြိုးစားရာ ကြောက်အားလန့်အားဖြင့် ဟစ်အော်ခဲ့သည်။ ထိုအခါ သူသည် သူမကိုဆွဲလျက် ကားဆီသို့ ပြန်ခေါ်ခဲ့ရာ၌ သူမသည် ထွေးလုံး သတ်ပုတ်လျက် အော်ဟစ်အကူအညီတောင်းခဲ့သည်။

ကားထဲတွင် လက်ရောက်ကျူးလွန်သူက မျက်နှာ ကိုဖြတ်ရိုက်ပြီးနောက် ပိုက်ဆံ(၇)ပေါင်ပါသည့် အိတ်ကို ဆွဲယူ၍ သူမကို ကားထဲမှ ဆွဲထုတ်ပစ်ကြောင်း။

ဤအသက်(၅၀)နှစ်ရှိ အဘွားအိုကို လက်ရောက် ကျူးလွန်သူသည် အလိုမတူဘဲ ကျင့်ကြံရန်အတွက် အတင်းအကျပ် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ (ဤတွင် အဖိုးတန်သည် အချက်မှာ အဆက် မပြတ်အော်ဟစ်မှုဖြစ်သည်) ၎င်းသည်ပင် သူမအား မုဒိမ်းပြုကျင့်ရန် ကြံစည်သည့်အကြံသည် ပျက်လျက်ဖမ်းမည် စိုး၍ လွတ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ပထမအချက်တွင်သူ့ကို လက်ရောက်ပြုသူသည် လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားသူဖြစ်သည်။ ဤတွင် သူမသည် ပိုက်ဆံ အိတ်ကို ပစ်ချပြီး ရုတ်တရက် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် နည်းလမ်း ကို စူးစမ်းသင့်သည်။

ဒုတိယအချက်တွင်သူသည် ကြောက်အားလန့်အား ရှိနေသည်။ ထို့ကြောင့် သူမသည် ကျူးလွန်သူကို လျင်မြန်စွာ လုံလောက်သည့် တုန့်ပြန်မှု မပြုနိုင်ခဲ့ပါ။ ဖြစ်ရပ်အရ ထွက်ပြေး ရန်မှာမလွယ်ကူပါ။ သူမသည် တိုက်ခိုက်စဉ် တစ်လျှောက်လုံး လက်ပွေ့အိတ်ကို ပွေ့ကိုင်ထားလျက် ကျူးလွန်သူက ဆွဲလုသွားမှပင် လွတ်လိုက်သည်။

၎င်းကိုင်ဆောင်သော လက်ပွေ့အိတ်သည် လက်နက်အဖြစ်ကောင်းစွာ အသုံးချနိုင်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် ကျင့်ရိရမည်။ ထို့ပြင် ထိုအိမ်အတွင်းရှိ ပစ္စည်း ပစ္စယဖြင့်လည်း ပစ္စယကွယ်ရာတွင် သာမန်လက်ဖြင့် ပစ်ပေါက်အသုံးချလျက် ခါးဖြင့်

ဂရုစိုက်ခြင်း

ခုတ်ချက်များကို ဖျက်ထုတ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် ကြောက်အား လန့်အားဖြင့် ကြက်သေသေလျက် ဆုံးဖြတ်၍ လုပ်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပေ။

မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ကြေကွဲဖွယ်ဖြစ်ရပ် အမှန်တွင် အမျိုးသမီးသည် ကြိုတင်စဉ်းစားမှု အနည်းငယ် ရှိခဲ့ပါလျှင် သူမအား တိုက်ခိုက်သူကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပေမည်။ ထို့ပြင် ကားကို လူသူကင်းခဲ့သည့် ကားထားသည့် နေရာနောက်တွင် သတိလက်လွတ် ကားကိုထားခဲ့ခြင်းသည် အန္တရာယ်ကို ဖိတ်ခေါ် သကဲ့သို့ ရှိခဲ့သည်။

ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ ကုမ္ပဏီ၏ ကားထားသည့် နေရာတွင်ထားသင့်သည်။ နေ့တွင်စိတ်ချရသော နေရာသည် ညတွင် သေကွင်းထောင်သည့် နေရာဖြစ်နိုင်သည်။

ဤဖြစ်ရပ်ပေါ်တွင် အရေးကြီးသည့် သင်ခန်းစာ နှစ်ခုရှိသည်။ တစ်ခုမှာ လုံခြုံမှုကို စဉ်းစားကာကွယ်ရန်နှင့် ဒုတိယမှာ ကိုယ့်ကိုကာကွယ်သည့် ဗဟုသုတရှိမှုတို့သည် ဒုက္ခသည်တစ်ဦးကို ဘေးမသိရန်မခဘဲ လွတ်မြောက်စေသည်။

လုံခြုံမှုကို စဉ်းစားခြင်းသည် ပညာဘစ်ရပ်နှင့် တူသည်။ လေ့ကျင့်မှုသည် လိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် အကြံပြု လိုသည်မှာ ၎င်းကို စ၍ အတိုက်ခံရသည့်အခါ၌ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ကစားကွက်တစ်ခုအဖြစ် စိတ်ကူးဖြင့်လမ်းအတိုင်း လမ်းလျှောက်ဟန်၊ သင်၏ အိမ်ခန်းရှိ ဓါတ်လှေကား အဝင်(သို့) ညတွင် သေ့ပိတ် ခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်လုပ်စမ်းကြည့်ပါ။ သင်သည် ဈေးထွက်ဝယ်သည့်အခါ အကယ်၍ လူတစ်ဦးက ရှေ့မှထွက်လာ

လျှင် (သို့) နှစ်ဦးကလိုက်လာလျှင် မည်သို့ပြုမည်ကို မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ပါ။

နှစ်ဦး၏ တိုက်ခိုက်မှုကို(လူဆိုးများ)သည် သေလူမဖြစ် ဆုံးဖြတ်ကာလာကြသူများဖြစ်၍ တရားထိုးလုပ်ခြင်း၊ ဖျားကျင်သည့် ကြေးစားများဖြစ်ကြသည်။ လုံခြုံစွာ ဘေးကင်းရန် ဝမ်းကဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးကို အနာတရ ပြန်စေလျက် ကျန်တစ်ဦးသည် ပြေးလျှင်လည်း ပြေးမည်။ (ယိုးမဟုတ်) အကူအညီပြုမည်။ သဘာဝအရ သင့်ကိုပြေးရန် အချိန်ပေးထားသည်။

တိုက်ခိုက်သူနှစ်ဦးအနက် မည်သူကို ရွေးရမည်နည်းဆိုသော် သင့်ကို နာကျင်စေသူကို အမြဲဦးစားပေး စဉ်းစားပါ။ ကျန်သူသည် သင့်ကို နောက်မှ ချုပ်ထားသူကို မလုပ်ပါနှင့်။ တိုက်ခိုက် သူကို အာရုံပြောင်းစေရန် စိတ်ပိုင်းနည်းပရိယာယ် ပုံးပါ။

အော်ဟစ်ခြင်း

ကျား-ကျားချင်း ယှဉ်တိုက်သည့်အခါတွင် စစ်သည်တော်သည် သမားရိုးကျမဟုတ် ကျယ်လောင်သည့် အသံဖြင့် ရန်သူကို ကမောက်ကမဖြစ်စေခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ခံပညာများကို လက်နက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ လက်နက်မဲ့ ခြေလက်ဖြင့်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ရာ၌ တိုက်ချက်တစ်ခုပြုတိုင်းတွင် အော်ဟစ်ခြင်းပြုရသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ရှိကြွက်သားများကို တင်းကျပ်စေပြီး ပိုးချက်၊ တိုက်ချက်ကို စွမ်းအားဖြည့်ဆည်းပေးရသည်။

အိမ်ပြင်ပတွင်ရှိပစ္စည်းများဖြင့် တိုက်ခိုက်သူ ဟန်ချက် ပျက်စေရန် မြေကြီးခဲ၊ ကျောက်ခဲ၊ ဆေးလိပ်ခွက်ဖုံး၊ လက်တွင်းရှိပိုက်ဆံအကြွေများ သို့မဟုတ် လက်ထဲသို့ ရောက်ရှိ လာသည့် ပစ္စည်းများတို့ဖြင့် ပစ်ပေါက်ခြင်းပြုနိုင်သည်။ သင်သည် အထက်ပါနည်းပရိယာယ်များအရ အချိန်ရရှိပြီး၊ တိုက်ခိုက်သူ ဟန်ချက်ပျက်စဉ် သင့်အနေဖြင့် ပစ်ခတ်ခြင်း၊ တိုက်ခိုက်ခြင်း ပြုနိုင် သည်။ အိမ်တွင်း၌ ဖြစ်ခဲ့သော် အိမ်တွင်းရှိပစ္စည်းရွေးချယ်ရန် ပို၍ အခွင့်အလမ်းရှိသည်။

ခြောက်လှန့်ခြင်း ပရိယာယ်

သင်သည် အိမ်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်မှု အတွက် လေ့ကျင့်ရာ၌များသော ကိစ္စများတွင် ဘယ်ခြောက်၍ ညာဖြင့်ရိုက်ခြင်း စသည်အပြန်အလှန်နည်းစနစ်များ အသုံးပြု ရသည်။ ပထမအကြိမ်ခြောက်လှန့်လျက် တိုက်ခိုက်သည်။ တိုက်ခိုက်လာသူကို စိတ်ရှုပ်ထွေးစေသည်။ ထိုသို့ပြုချက် အရ တိုက်ခိုက်သူသည် ဆက်လက်ပြီး အဆက်မပြတ်တိုက်ခိုက်လာရန် အကြောင်းရှိလာသည်။

အထက်ပါအခန်းကို ချုပ်ရသော် အောက်ပါ

အချက်(၃)ချက်ကို မှတ်ထားရန်ဖြစ်သည်။

- ၁။ သင်သည်မည်သည့် အခါတွင် မဆို အတိုက်ခံရမည်ကို သိရှိ သဘောပေါက်လျက် အခါမလင့် အသင့်ရှိနေရန်နှင့် ထိုသို့ဖြစ်လျှင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကိုလည်း ကြိုတင် တွက်ချက် ထားရှိရသည်။ ဤသို့ဆိုခြင်းဖြင့် သင်သည်

မြို့ထဲတွင် လမ်းလျှောက်ရာ၌ အမြဲကြောက်ရွံ့စွာ ရှိနေရန် အရိပ်မြင်တိုင်း ကြောက်ရွံ့စွာရှိနေရန် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အန္တရာယ်ကျရောက်လာလျှင် အမြဲတမ်းအသင့်ရှိနေရန် လိုသည်။

- ၂။ မည်သည့် ကာယကံမြောက်တိုက်ခိုက်လာချက်မဆို သင့်ကို သတ်ရန် ကြိုးစားသည်ဟု မှတ်ယူရသည်။ တိုက်ခိုက်သူက အန္တရာယ်ပေးရာတွင် အတိုင်းအတာမရှိပါ။ သင့်အနေဖြင့် လည်း မသိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် တိုက်ချက်များသည် သာမန် အရ သင့်၏ အသက်ကို တိုက်ခိုက်ခြင်းဟူ၍ မှတ်ယူပါ။ တစ်ခါတရံ တိုက်ခိုက်သူသည် ငွေကြေးအတွက်သော် လည်းကောင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ရရှိရန်အတွက် ကြံစည်ဆုံးဖြတ်သည့်အတိုင်း ရရှိစေရန် အမြင့်ဆုံး တရားထိုးတိုက်ခိုက်လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သူ့ကို ပြင်းထန်စွာ မခုခံလျှင် သင့်အတွက် အာမခံချက် မရှိနိုင်ပေ။

- ၃။ တကယ့်တိုက်ချက်တွင် လက်ဦးချက်သည် အရေးအကြီး ဆုံးဖြစ်သည့်အလျောက် သင်၏လက်ဦးမူရရှိစေရန် သေချာ စံရသည်။ တကယ့်တိုက်ချက်ဟု ဆိုခြင်းမှာ ရာဇဝတ် မှုကျူးလွန်သူက သင်၏အသက်ကို သေစေရန် လုပ်ဆောင် မှုနှင့် သင့်အား စိတ်ဒုက္ခဇရာက်စေရန် နှောက်ယှက်မှု ပြုရန်ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ပါ မူအရ သင်၏ အသက်နှင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အန္တရာယ်ကျရောက်မှ အခြေအနေ ပေါ်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်မှုသည် တည်သည်။

တကယ့်တိုက်ချက်တွင် သင်ကတိုက်ခိုက်သူကို လက်ဦးမှုရရှိလျှင် တိုက်ခိုက်သူသည် မူလကရှိခဲ့သော စိတ်ဓါတ်သည် ပြန်မဆည်နိုင်ဘဲ သူသည်စိတ်ဓါတ်ကျဆင်း လိမ့်မည်။ သင်၏ အသက်ရှင်လျက် ကျန်နေမှုသည် အရေးကြီးသည်။ လက်ဦးချက်သည် ရည်ရွယ်သည့် နေရာသို့ထိမိရန် သေချာရမည်။ ထိုးချက်သည် တတ်နိုင်သမျှ ပြင်းထန်ရမည်။ ပထမထိုးချက် မထိရောက်ခဲ့သော် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ ထပ်၍ထိုးပါ။ တိုက်ပါ။ အချို့ ကိစ္စများတွင် မေးစေ့လောက်ကို ထိုးချက်တို့သည် တစ်ခါတရံ စက္ကန့်ပိုင်း အတွင်း ဆွံ့အလျက်ရှိတတ်သည်။

သို့မှသာ တိုက်ချက်သည် ထိရောက်ပြီး သင့်အနေဖြင့် အိမ်သို့လုံခြုံစွာ ပြန်ရောက် နိုင်စေသည်။ တစ်ခါတရံ ၎င်းသည် သတိပြန်ရ လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် အိမ်သို့ ပြန်မရောက်မချင်း စိတ်မချရပါ။ ထို့နောက် ရဲသို့ တယ်လီဖုန်းဖြင့် လက်ရောက်တိုက်ခိုက်သူ၏ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို ပြောပြတိုင်ကြားပါ။

အခန်း(၂)

ကြိုးပမ်းမှုအနည်းငယ်ဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

COMMON-SENSE TIPS ON PREVENTING ATTACKS

အမျိုးသမီးများသည် သတိအနည်းငယ်ဖြင့် လူဆိုးများ၊ တိုက်ခိုက်မှုများ၊ မုဒိမ်းမှုနှင့် အိမ်ဖောက်ထွင်း ကျော်နင်းမှုများကို ကာကွယ်နိုင်သော်ငြားလည်း အသိမရှိမှုနှင့် သတိမရှိမှုတို့ကြောင့် အမှုများ ပျက်ပြယ်ခဲ့ကြသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အမှန်ပင် လုံခြုံစေလိုလျှင် လိုအပ်သည့် အကာအကွယ်များကို သတိကြီးစွာထားရမည်။ ရဲများ၏ မှုခင်းမှတ်တမ်းအရ ခိုးမှုသည် အကြမ်းဖက်မှု၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်သည်။

အိမ်တွင်းသို့ ချင်းနင်းဝင်ရောက်မှုမှ အဆိုးဝါးဆုံးအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိတတ်သည်။

- ၁။ သင်၏ အိမ်ဝန်းကျင်တွင် မသင်္ကာဖွယ်တစ်ဦး တစ်ယောက်သည် လမ်းသလားနေလျှင် ရဲသို့ အကြောင်းကြားပါ။
- ၂။ သင့်ရဲဌာန၏ တယ်လီဖုန်း အမှတ်များ ရေးမှတ်ထားပါ။
- ၃။ ညတွင် အဖော်မရှိသော် မီးကောင်းစွာ ထွန်းညှိထားသည့် နေရာဝန်းကျင်တွင်နေပါ။ ဖြတ်လမ်းများကို ရှောင်ရှားပါ။

- ၄။ သင်၏ အိမ်နီးဝန်းကျင်နှင့် သင့်မြတ်အောင် သိအောင်နေပါ။ သင်သွားသည့် နေရာဝန်းကျင် ဖြင့် သိအောင်နေပါ။ ပြုပါ။ အနီးဝန်းကျင်ရှိဆိုင် နှင့် စတိုးဆိုင်များ မည်သည့် အချိန်အထိရှိသည် ကို လေ့လာထားပါ။ အိမ်ပြန်ရာတွင် စိတ်ချ ရသည့် လမ်းစဉ်ကို ချထားပါ။
- ၅။ အိမ်အပြန်တွင် သင့်အား ကားဆိပ်၊ ဘူတာရုံ တို့သို့ လာကြိုရန် မိသားစုတစ်ဦးဦးဖြင့် စီစဉ်ထားပါ။
- ၆။ အိမ်သို့သူစိမ်း ဧည့်လာသော် မည်သည့်အခါမှ အလွယ်တကူ တံခါးဖွင့်မပေးရ။
- ၇။ မြင်ကွင်းတစ်ခုလုံးမြင်နိုင်သည့် ချောင်းကြည့်သည့် အပေါက်ကို တံခါးအနီးတွင်ပြုလုပ်ထားပါ။
- ၈။ တံခါးများသော့ခတ်ထားခြင်းရှိ-မရှိစစ်ဆေးပါ။
- ၉။ ညတွင်တံခါးရိုမင်းတုံးများ ချထားခြင်းရှိ မရှိကြည့်ရှု စစ်ဆေးပါ။
- ၁၀။ ပြတင်းတံခါးများကို ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်သူများ မဝင်ရောက်နိုင်စေရန် သော့ခတ်ပါ။
- ၁၁။ သော့ကို တံခါးအနီးထည့်စရာတွင်လည်းကောင်း၊ ချိတ်တွင်လည်းကောင်း မထားရပါ။
- ၁၂။ အလစ်သမားများမဝင်ရောက်နိုင်စေရန် တံခါးကို အမြဲသော့ခတ်ထားပါ။

- ၁၃။ မိမိပိုင် ငွေကို အမြောက်အမြားလူမြင်ကွင်းတွင် မရေတွက်ပါနှင့်။ အိမ်မှ မထွက်မီ ရေတွက်ပါ။ အဖိုးတန် လက်ဝတ်ရတနာများဖြင့် အဖော်မပါဘဲ မသွားသင့်ပါ။
- ၁၄။ သင်၏ ပိုက်ဆံအိတ်ကို ဈေးဝယ်စဉ် ကောင်တာ ပေါ်တွင်မထားရ။ ရထားစီးစဉ် ၊ ဘတ်စ်ကားစီးစဉ် နှင့် ရုပ်ရှင်ရုံတွင် အိတ်ကိုပေါင်ပေါ်တွင်ထားပါ။

ခရီးသွားရာတွင် လိုက်ရန်

Tips For Travelling

ခရီးသွားလျှင် မီးကောင်းစွာရှိသည့် ဝန်းကျင်မှ သွားရန်၊ ယာဉ်အသွားအလာမရှိလျှင် လမ်းအလယ်မှသွားရန်၊ သွားစဉ် ရှေ့ဘက်၌ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် လမ်းသလားနေသည် တွေ့လျှင် နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ပါ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က သင့်နောက်မှ လိုက်နေသည်ဟု မသင်္ကာလျှင်ပြေးပါ။ ပြေးမှသာ အသက်ချမ်းသာရာ ရမည်။

(ဘတ်စ်ကား) များသည် နေ့အခါ စီးနင်းရာတွင် စိတ်ချရသည့် အခြေရှိ၍ ညတွင် အလင်းရောင် မှိန်၍ မှောင်ပြီး လူပြတ်သည့် အခါတွင် အန္တရာယ် ရှိသည်။

အခန်း (၃)

ရုရှားလက်နက်ဖြင့် ခုခံခြင်း

AT-HAND WEAPONS

ကိုယ်ခံပညာ သင်ယူသူအမျိုးသမီးအများစုသည် အိတ်ဆောင်စာအုပ်ငယ်ကို လက်နက်သဖွယ်အားထားရကြောင်း အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ အမျိုးသမီးများ ကိုင်ဆောင်သည့် လက်ပွေ့အိတ်၊ ထို့ပြင် သူမကိုယ်တွင် ပါလာသည့် ကိုယ်ပိုင်သုံး ပစ္စည်းများသည်လည်း လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

ယင်းတို့အနက် အသုံးအကျဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး ပစ္စည်းများမှာ ထီး၊ ဆံထိုး၊ ဘောလ်ပင်၊ ဘူးစို့ဖွင့် ဝက်အူလှည့် ကျစ်လစ်စွာလိပ်ထားသည့် သတင်းစာ (သို့) မဂ္ဂဇင်း၊ ကပ်ထူစာအုပ် နှင့် ကြိမ်တုတ်တို့ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ အသုံးကျပုံ အကျယ်ကို နောက်ပိုင်း အခန်းများတွင် ဓါတ်ပုံများနှင့်တကွ ရှင်းလင်းဖော်ပြ ထားပါသည်။



လက်တစ်ကမ်းအမံ အချို့သော လက်နက်များ

Some " At - Hand Weapons

ယခုတင်ပြမည့် အမျိုးအစားများမှာ ထိရောက်မှု နည်းပါး၍ တိုက်ခိုက်သူကို ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မသွားနိုင်သော်လည်း စနစ်တကျအသုံးပြုလျှင် လက်ရောက်ကျူးလွန်သူကို နာကျင်စေ၍ သင်၏ လွတ်ပေါက်လမ်းစကို ဖန်တီးနိုင်သည်။



အမျိုးသမီးများအတွက်အရေးပေးခြင်းတို့ကိုခိုင်ခံ့စွာ

ပျန်းပေးခြင်း

(မီးညှိထားသောစီးကရက်) တိုက်ခိုက်သူ၏ မျက်နှာ သို့ မီးညှိထားသည့် စီးကရက်မီးဖြင့်ထိုးချေပါ။ ၎င်းသည် နာကျင်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်စေသည်။ သို့မဟုတ် စီးကရက်ကို သူ၏ လက်သို့လည်း ထိုးထည့်နိုင်သည်။



(သတ္တုဘီး) အနီးကပ်တွင် အလွန်ထိရောက်သည့် လက်နက်ဖြစ်လျက် မျက်နှာကိုဖြတ်၍ အသွားဖြင့် ဖြတ်ဆွဲနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးများအတွက်အရေးပေးခြင်းတို့ကိုခိုင်ခံ့စွာ

ပျန်းပေးခြင်း

Shopping bag (ချေးဝယ်သည့်အိတ်)

ဤလက်နက်ဖြင့် လွှဲရိုက်နိုင်သည်။ ရိုက်စဉ် အတွင်းပါ ပစ္စည်းများ ကျွမ်းထိုးမှောက်ခံကျလာလျှင် ပိုပြီး ထိရောက်ပြီး ကောင်းမွန်သည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို အသုံးချပါ။ အကယ်၍ တိုက်ခိုက်သူသည် ဓားပါလာခဲ့သော် ထိုအိတ်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ချက်များကို ဒိုင်းကဲ့သို့ ကာလျက်လွှဲဖယ်နိုင်သည်။



(လက်ပွေအိတ်) လက်ထဲရှိ လက်ပွေအိတ်ကို အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်စေရန် အိတ်ဖြင့် တင်းပုတ်ကဲ့သို့ လွှဲရိုက်ခြင်းမပြုပါနှင့် အိတ်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်သို့ ရိုက်ခြင်းမပြုပါနှင့် ၎င်းသည် သူ့ကို နာကျင်ခြင်း သိပ်မပြုနိုင်ပါ။ ထိုအစား သင်၏ လက်ပွေအိတ်ဖြင့် တိုက်ခိုက်သူ၏ မျက်နှာသို့ တင်းပုတ်ငယ်တစ်ခုပမာ မျက်နှာ (သို့မဟုတ်) ဆီးခံသို့ထိုးပါ။



Keys (သော့များ)

သော့တံရှည်ဖြင့် တိုက်ခိုက်သူ၏ မျက်စိများကို ထိုးနိုင်သည်။ သူ၏မျက်နှာကို ဖြတ်၍ ခြစ်ချနိုင်သည်။

Scissors (ကတ်ကျေးများ)

တိုက်ခိုက်သူ၏ မျက်နှာနှင့်လည်မျိုသို့ ချိန်ရွယ်ထိုးလျှင် ကောင်း၍ သေစေနိုင်သည့် လက်နက်ဖြစ်သည်။

Rings and Jewelry (ကျောက်စိလက်စွပ်)

ကျောက်စိထားသော လက်စွပ်သည် မာသည်အပြင် ထက်ရှသည်။ ပြိုင်ဖက်၏ မျက်နှာသို့ခြစ်ချလျှင် အထူးပင် နာကျင်လျက် သွေးများပင်ထွက်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ဤကာကွယ်လှုပ်ရှားမှုသည် တိုက်ခိုက်သူအား ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မသွားနိုင်သော်လည်း သင်၏ ပြင်းထန်စွာ တိုက်ချက်ကို သိစေပြီး သူ၏ ယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ဝါတ်ကိုကျစေသည်။

Exacto-knife (လက်ကိုင်တပ်ဖြိုးသင်တုံးသားငယ်)

၎င်းကို စက္ကူကတ်ထုတ်ရာ၌ အသုံးချသည်။ တိုက်ခိုက်သူ၏ တိုက်ခိုက်ချက်ကို ဖြတ်လျက် သွေးထွက် သံယို ရှိစေသည်။ သင့်ကို လွှတ်ပေးလောက်အောင် အနာတရဖြစ်စေခြင်းရှိချင်မှ ရှိမည်။ ထိုခါးကိုဆောင်လျှင် တိုက်ခိုက်သူ၏ မျက်နှာသို့မဟုတ် လည်မျိုသို့ချိန်ရွယ်ပါ။ (Razor) သင်တုံးခါး သက်သက် (လက်ကိုင်မပါ) ကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ လူဆိုး၊ မုဒိမ်း သမားသည် သင်၏ လက်သို့ဖြတ်လျက် ခေါက်ချိုးချနိုင်သည်။

Mirror (မှန်)

မှန်စောင်းကိုဖြတ်သည် ခါးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ တိုက်ခိုက်သူ၏ မျက်နှာသို့ရိုက်ချခြင်းဖြင့် ကွဲခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ယင်းကို ကွဲရှလွယ်သောလက်နက်ဖြစ်သည့် အတွက်သုံးထိုက်သည်။

Bottle Opener (ပုလင်းဖွင့်တံ)

၎င်းသည် တိုက်ခိုက်သူကိုပြင်းစွာ အနာတရ ရသော်လည်း ကြီးမားသော ချွတ်ယွင်းချက်မှာ ဆုတ်ကိုင်ရန် ခက်ခဲမှုဖြစ်သည်။ တိုက်ခိုက်သူကို ပြန်ထိနိုင်သည်။ ပုလင်းဘူးဖွင့် ဝက်အူသည် အခက်အခဲမရှိသည့် အတွက် ပို၍ သင့်လျော်သည်။

High-heeled shoe (ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်)

ဤလက်နက်သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ၎င်းတွင်ဖိနပ်၌ သံပွိုပါသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းဒေါက်မြင့်ဖိနပ်ကို သင့်အား နောက်မှ ပွေ့ဖက် လက်ရောက်ကျူးလွန်သူအား ရိုက်ရာ၌လည်း အသုံးပြုသည်။



၂၆

Belt buckle (ခါးပတ်ကွင်း)

ခါးပတ်သည်လေး၍ ကွင်းသည်ကြီးလျှင် တိုက်ခိုက် သူ၏ မျက်နှာသို့ လွှဲရိုက်ရသည်။ သို့ရာတွင် ချိန်သား မမှန်လျှင် တိုက်ခိုက်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိနိုင်သည်။

Nail file (စာတွဲ၏သံချောင်း)

ဤလက်နက်သည် ပုလင်းဖွင့်တံနှင့် ထိရောက်မှု ကူညီသည်။ ကိုင်တွယ်ရန် ခက်ခဲသည်။ ကွဲရှလွယ်သည်။ တိုက်ခိုက် သူ၏ မျက်နှာအပျော့ပိုင်းကိုသာ အသုံးပြုရသည်။ တိုက်ခိုက်သူ၏ ဝမ်းဗိုက် (သို့) ရင်ခေါင်းသို့မထိုးရပါ။ အကြောင်းမှာ အဝတ်ကို မထိုးဖောက်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

လက်ကိုင်အိတ်၊ နှုတ်ခမ်းဆိုးစတောင့်၊ အကြွေစုလက်တစ်ဆုပ်

Wallet Lipstick Fistful of Coins

လက်တွင် လေးလံ၍ အလေးချိန်စီးသည့် အရာဝတ္ထုသည် ပို၍ အရှိန်ကောင်းသည်။ သို့ရာတွင် အမျိုးသမီး များ၏ လက်ဆုပ်အားဖြင့် ပစ်ခြင်းသည် ထိရောက်မှုနည်းကောင်း နည်းပေမည်။

အားလုံးကိုခြုံသော် ခုတ်လွယ် ရှလွယ်သည့် လက်နက်များသည် ထုရိုက်သည့် လက်နက်များထက် ပို၍ ထိရောက်ပြီး သေစေနိုင်သည်။ ဖော်ပြပါနည်းများအနက် တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ရာ၌ ထိကွင်း ကာဗ်ကို စိတ်တွင်ကူးလျက် ထိုးနှက်ပါ။ ထိုးနှက်ချက်တိုင်းတွင် လက်တစ်ရန်မမေ့ပါနှင့်။

အခန်း (၄)

နာကျင်စေလွယ်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ

VULNERABLE AREAS

နောက်တွင်ဖော်ပြသောဇယားသည် အမျိုးသမီးများအတွက် အမျိုးသားနှင့် ဆိုင်သည့် ထိသိလွယ်သည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းခွဲခြားချက်ကို ဖော်ပြထားသည်။

လှေ့ကျင့်စဉ် သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်မှုပြုစဉ် ထိုသို့နာကျင်လွယ် ထိသိလွယ်သည့် နေရာများကို စိတ်ထဲ၌ အမြဲ စွဲမြဲထားရသည်။

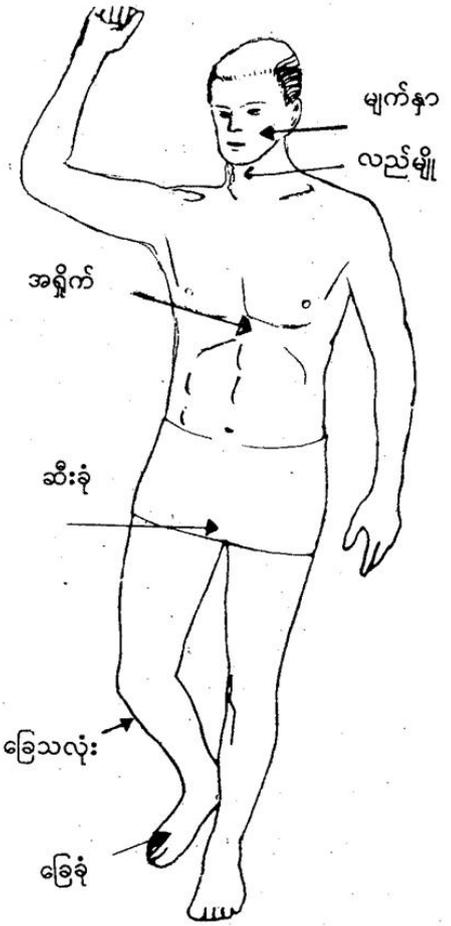
အခြားကာကွယ်မှု နည်းစနစ်များနှင့် မတူ၍ ဤစာအုပ်တွင် တိုက်ခိုက်သူ၏ ရှေ့မြင်ကွင်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။ အကယ်၍ သူသည် သင့်ဘက် ကျောပေးထားလျှင် သင့်အနေဖြင့် လွတ်အောင်ထွက်ပြေးရန်သာရှိသည်။

ဇယားတွင် ပြထားသည့်နေရာများသို့သာ တိကျစွာ တိုက်ရန်မဟုတ်ပါ။ အခြားသောနာကျင်လွယ်သည့် နေရာများသို့ ထိလျှင်လည်း နာကျင်စေပါသည်။

၁။ (မျက်နှာတစ်ဖက်) တွင် အထူးသဖြင့် မျက်စေ့နှင့် နှာခေါင်းကို စပ်ဆိုင်သည့်အတွေ့အကြုံအရ အတော်အတန် ထိချက်များသည် စူးစူးစိုက်စိုက် မနာကျင်သော်လည်း စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာတွင် ထိခိုက်မှုအထူးရှိသည်။ အကြမ်းဖက်သူသည် သူ၏ မျက်စေ့နှင့် နှာခေါင်းသို့ အတိုက်ခံရသည့်အတွက် အမြင်ပျက်ယွင်း ပြီး မမြင်သည့်အခါ၌ ဆက်လက်တိုက်ခိုက်မှု မပြုနိုင်ပဲရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။

နာကျင်စေလွယ်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ

Vulnerable areas of the body



၂။ (လည်မျို) တွင် အကြောပေါင်းစုံသည် ထိုနေရာတွင် စုနေသည့်အတွက် လည်မျိုနေရာ၏ နောက်ပိုင်းနှင့် ဘေးပိုင်းကို လက်ဝါးစောင်းခုတ်တိုက်ခံရသော် အလွန်ထိရောက်သည်။ ဂျူဒိုနှင့် ကရာတေး သမားမဟုတ်သူများအဖို့ အကြံပြုလိုသည်မှာ တိုက်ခိုက် လာသူ၏ လေရှူပြန် သို့မဟုတ် မေးရိုးနှင့် လည်မျိုဆုံ နေရာသို့ တိုက်ပါ။

၃။ (အရှိုက်သို့) မည်သည့်ခန္ဓာလက်နက်နှင့် မဆို တိုက်ချက်သည် အကြမ်းဖက်သူအား အသက်ရှူအောင့်စေသည် နောက်ကျောမှ တံတောင်ဖြင့် အတိုက်ခံရလျှင်လည်း အလားတူ ခံစားရသည်။

၄။ (ဝှေ့ခြား) ဤနေရာသည် အထိအတွေ့အစူးရဆုံး အင်္ဂါနေရာဖြစ်သည်။ ကန်ချက်သို့မဟုတ် ထိုးချက်ကို ခြေဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဒူးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာလက်နက်ဖြင့် တိုက်ခိုက် လျှင် အကြမ်းဖက်သူသည် မည်သို့မျှ မတတ်နိုင်ပဲ ရှိမည်။

၅။ (ညှို့သူကြီး) နေရာ၏ အရိုးသည်ကာကွယ်ချက်ကင်းကွာနေသဖြင့် သင့်ဖိနပ်အမာပိုင်းနှင့် ဆက်ကန်လျှင် သူ၏ဟန်ချက် သည် ပျက်စေသည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို အကြမ်းဖက် သူကဆုပ်ကိုင် ထားခြင်း ခံနေရစဉ် သူ့ပေါင်ကြားသို့ ဒူးဖြင့် တိုက်ခွင့် မရသော်၊ နောက် တစ်ကွက်မှာ ညှို့သူကြီးသို့ တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

၆။ (ခြေဖမိုး) သင်၏ ခြေဖနောင့်ဖြင့် တိုက်ခိုက်သူ၏ ကြွက်သားသို့မဟုတ် အဆီဖြင့် အကာကွယ်မရှိသည့် ခြေရိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အနူးညံ့ဆုံးနေရာဖြစ်သည်။ သင်၏ ဖနောင့်တို့ဖြင့် သူ၏ခြေခံသို့ ဖိနှင်းသော် ကျိုးနိုင်သဖြင့် တိုက်ခိုက်သူသည် ဆက်လက် မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ပါ။

အခန်း (၅)

။နှင့် ကြိမ်တုတ်ကို လက်နက်သဖွယ်အသုံးပြုခြင်း
THE UMBRELLA AND THE CANE



ထီးကို လက်နက်အဖြစ် အသုံးချရာတွင် အထူး
အရေးကြီးသည့် အကြောင်းအရာများမှာ -

၁။ အဖျားမှကိုင်လျှင် တင်းပုတ်ကဲ့သို့ အသုံးချနိုင်၍ သေစေ
နိုင်သည်။

၂။ လက်နှစ်ဖက်ကို အသုံးချလျှင် လှံစွပ်ကဲ့သို့ ဆတ်ထိုးပါ။
ထီးသည် သေစေနိုင်သည့် လက်နက်တစ်ခုဖြစ်လာသည်။

ထီးကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး အချိန်ပြည့်မယူဆောင်နိုင်
သော်ငြားလည်း ကိုင်ဆောင်အသုံးချနိုင်သည့် ကာလသည်
များသည်အတွက် သင်သည်၎င်းကို အသုံးပြုရမည်။ ထီးကို
ဝယ်ယူသည်အခါ၌ လက်နက်အဖြစ် အသုံးချနိုင်မှုအပေါ် အခြေခံလျက်
ဝယ်ယူပါ။ ထီးရိုးတံသည် ခိုင်မာစေရန်နှင့် အဖျားတွင် ရှိသည့် အစွန်းကို
ထက်အောင်သွေးထားလျှင် အရေးကြုံသော် တိုက်ခိုက်သူကို
သေအောင်အထိ ခုခံနိုင်သည်။

ထီးကိုလှံစွပ်ကဲ့သို့ အသုံးချရာတွင်သင်၏ ဟန်ချက်
သည် အရေးပါသဖြင့် ခြေတစ်ဖက်ကို ကျန်တစ်ချက်၏ ရှေ့တွင်
ရှေ့နောက် ခင်းပါ။ ထီးအဖျားကို တိုက်ခိုက်သူဘက်သို့ အပေါ်ဘက်
အနည်းငယ်ထောင်အောင် မော့ယူပါ။ သင့်ကို တိုက်ခိုက်ခြင်းအား
ခန္ဓာကိုယ်အနည်းငယ်လှည့်၍ ဖြတ်ခိုက်ချ လိုက်ပါ။

(သင့်ထီးကို အမြဲတမ်းကိုင်ဆောင်ရာ၌ အဖျားကို
အနည်းငယ် အပေါ်ထောင်လျက် သင့်အားတိုက်ခိုက်သူဘက်သို့
ချိန်ရွယ်ထားပါ။



(သင့်ထီးကို အမြဲတမ်းကိုင်ဆောင်ရာ၌ အဖျားကို
အနည်းငယ် အပေါ်ထောင်လျက် သင့်အားတိုက်ခိုက်သူဘက်သို့
ချိန်ရွယ်ထားပါ။

သင့်ထီးထိပ်ဖြင့် ထိုး၍ ရခံပုံ

လေ့ကျင့်ရာတွင် ဖော်ပြပါ အနေအထားအတိုင်း ရယူပြီးမှ လေ့ကျင့်ပါ။ တိုက်ခိုက်သူသည် ဝင်ရောက်သည့်အခါ သင်၏ခါးကို တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ တိမ်းယိမ်း၍ ကြိုးစားကာကွယ်ရန်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာ၌ သင်၏ခြေများကို ကြက်ခြေခတ် မခင်းပါနှင့် ရှေ့သို့ တက်သည့်အခါ ဆန့်ထားသည့် ခြေကို ရှေ့သို့ ရွေ့လျားပြီး နောက်ခြေကို ထိုခြေဘက်သို့ ဆွဲယူပါ။ ခြေဆုတ်လျှင် နောက်ဘက်ရှိ ခြေကိုဦးစွာရွေ့လျားပြီး ရှေ့ခြေကို ထိုဘက်သို့ ဆွဲယူပါ။ သင်၏ ဟန်ချက်မပျက်စေဘဲ ရှေ့သို့ထိုးချက်ကို ကျင့်ပါ။ မှတ်သားရန်မှာ အကြိမ်ကြိမ်ဆက်ထိုးရန် အရှိန်ပါရန် အရေးကြီး သည်။



တိုက်ခိုက်သူသည် သင်၏ ရှေ့တည့်တည့်တွင် ရှိနေစဉ်

- ၂။ သည် အရေးကြီးသည့်ထိကွင်းများကို ခင်းလျက်ရှိသည်။
- ၃။ သူ၏ မျက်နှာသို့ ထိုးနိုင်သည်။ သတိပြုရန်မှာ မျက်ခွက်မှာ ထိကွင်းကျဉ်းသည်။
- ၄။ သူ၏ လည်မျိုသို့ ထိုးနိုင်သည်။ အကယ်၍ တိုက်ချက်သည် ထိကွင်းကို ထိလျှင် တိုက်ခိုက်သူသည် လက်လျှော့ရမည်။
- ၅။ သူ၏ အရှိုက်သို့ ထိုးနိုင်သည်။ အရှိန်ဖြင့်ထိုးပါ။ သူသည် ရင်အောင့်ပြီး သင့်အတွက် ပြေးခွင့်ရသည်။ အရှိန်သည် နာကျင်လွယ်သော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွင် အဓိက နာကျင်သော ထိကွင်းဖြစ်သည့်အပြင် လွဲရန်နည်းပါးသည်။ တုံ့ပြန်နိုင်မှု အခွင့်အလမ်း မရှိပေ။
- ၆။ သူ၏ ဆီးခုံသို့ ထိုးပါ။ ဤအချက်သည် သူ့ကို ချိန်ခွားစေ နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုထိကွင်းကို ထိရန်ခက်ခဲသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူသည် ခြေတစ်ဖက်ကို ကျန်ခြေ တစ်ဖက်၏ ရှေ့တွင် ခင်းထား သည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းသည် ခြေခွဲ ခင်းထားပါက မျက်နှာချင်းဆိုင် အတိုင်းရှိသည်။ ထိုအခါ ဆီးခုံသို့ချိန်ခွယ်ထိုးပါ။



(ထီးဖြင့်လည်မျိုကိုထောက်၍ ခုခံပုံ)



(ထီးဖြင့် ရင်ဝကိုထိုး၍ ခုခံပုံ)

အကယ်၍ သင့်အား နောက်မှအဖက်ခံရခဲ့သော် ကာကွယ်ရန် ပို၍ ခက်ခဲသည်။ ထိုအခိုက်တွင် တိုက်ခိုက်သူသည် အကာအကွယ်မဲ့အနေအထားတွင် ရှိနေသည်။ နောက်တစ်ခုမှာ ရိုက်အားအလွန်ပျော့သည်။ မည်သို့ပင်ရှိစေ အခြားသော ထိရောက်သည့် နည်းစနစ်များကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၁။ သင်၏ တိုက်ခိုက်သူက သင့်ကိုမိမိရရ မချုပ်မိမိ သင်သည် ထီးကို ပြန်ယူနိုင်ပြီး လှော်တက်ဖြင့် လှေ့လှော်သကဲ့သို့ မေးအောက်ကို ချိန်ရွယ်၍ လည်းကောင်း အရှိုက်သို့မဟုတ် ဆီးခံသို့ ချိန်ရွယ်နိုင်သည်။



၂။ သင်သည် တိုက်ခိုက်သူကို မျက်နှာချင်းဆိုင်တွင် ပူးပေါင်း သုံးခဲ့သည့် နည်းတူ (မှတ်သားရန်- မေးအောက်သို့ထိုးပြီး ဆီးခုံသို့ ကန်ပါ။ ထို့အတူ အနောက်မှ ပွေ့ဖက်လာသော် သင်၏ ခြေကိုမယူလျက် ထီးဖြင့် ပင့်ထိုးသလို သူ၏ ဆီးခုံသို့ ထိုးပါ။ ထိုသို့ပြုရာတွင် ဟန်ချက်သည် လှုပ်ရှားမှု နှစ်ခုအတွက် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ထီးနှင့် ထိုးသည့်နည်းကို ပိုင်နိုင်လျှင် ထိုနည်းကိုသာ အာရုံစိုက်လုပ်ပါ။



၃။ အကယ်၍ တိုက်ခိုက်သူသည် နောက်ဘက်မှ တင်းကျပ်စွာ ဖက်ထားလျှင် သင်၏ ထီးကို မျက်နှာသို့ယှဉ်၍ မရနိုင်ပါ။ သို့ရာတွင် ပခုံးမှကျော်ယူလျက် ရိုက်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ဂေါ်ပြားနှင့် အမှိုက်သရိုက်ကော်ပစ်သကဲ့သို့ ပြုနိုင်သည်။ ဤကိစ္စတွင် တိုက်ခိုက်သူ၏ မေး (သို့) မျက်နှာသို့ ချိန်ရွယ် ပါ။



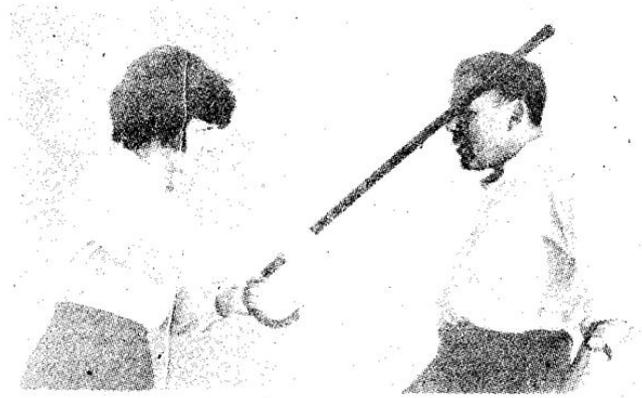
အထက်ပါလှုပ်ရှားမှုများကို သင်သည် မိမိတွင် တိုက်ခိုက်ခံနေရသည်ဟူသည် စိတ်ကူးဖြင့် လေ့ကျင့်ရန် ကရုဏာ ရမည်။ တတ်နိုင်လျှင် အိမ်နီးချင်း၊ အခန်းနီးချင်း၊ ခင်ဖွန်း(သို့) အခြားသော မိသားစုဝင်တစ်ဦးဖြင့် ပူးတွဲလေ့ကျင့်ပါ။ သို့ရာတွင် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ထီးများကို ချွန်သွေးထားလျှင် အဝတ်ဖြင့် စီးပတ်ဖုံးထားပြီး သတိဖြင့်လေ့ကျင့်ပါ။



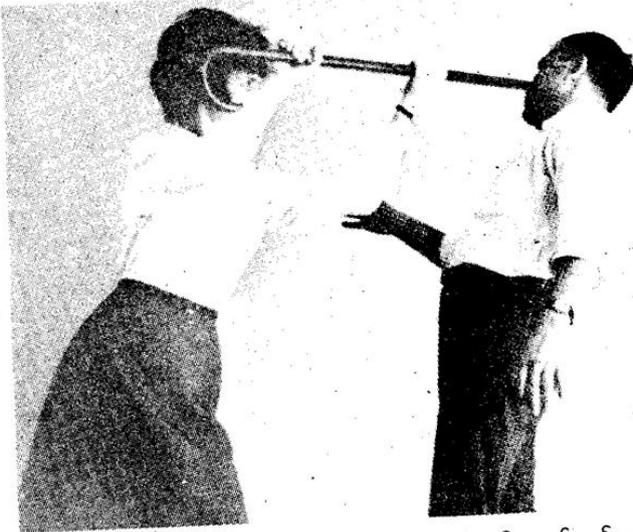
ပုံ

(ကြိမ်တုတ်ကို လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုပုံ)

ကြိမ်လုံးဂေါက်သည် လက်လှမ်းမီလက်နက်တွင် မပါဝင်သော်လည်း အသက်ကြီးရင့်သူ အမျိုးသမီးကြီးများအတွက် ထောက်သည့် ကြိမ်တုတ်ဖြင့် ကာကွယ်ခုခံနိုင်လျက် တိုက်ခိုက်သူ၏ တိုက်ခိုက်ချက်မှ လွတ်ရာ လွတ်ကြောင်းလုပ်ဆောင်စွမ်းရည်ရှိစေရန် ထည့်သွင်းထားပါသည်။



သင့်အနေဖြင့် ဤစွမ်းရည်ကို ရပိုင်ခွင့်အဖြစ် အလိုရှိပါက ကြိမ်လုံးကို တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတွင် အစွမ်းထက်သည့် လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပထမတွင် ဦးစွာခိုင်ခန့်ကောင်းမွန်သည့် ကြိမ်ဖြစ်စေရမည်။ သင့်ဆန္ဒအရ တုတ်ဖျားရှိ ရော်ဘာစွပ်ကို ဖယ်ရှားလိုက် ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ အမှန်မှာ မလိုအပ်ပါ။



သင့်၏ ကြိမ်လက်နက်သည် ထီးလက်နက်နှင့် နီးနီးတူညီသည်။ ထို့ကြောင့် အထက်ပါအခန်းနှင့် ဓာတ်ပုံများကို ပြန်လေ့လာရုံသာရှိသည်။ အခြေခံခြားနားချက်မှာ ကြိမ်သည် တင်းပုတ်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပို၍ သေစေနိုင်သည်။

အကယ်၍ ကြိမ်လုံးကို တင်းပုတ်ကဲ့သို့ အသုံးပြုလျှင် တိုက်ခိုက်သူ၏ ဦးခေါင်းကို နာနာဖြတ်ရိုက်ပါ။ တူဖြင့် ထုချ သကဲ့သို့သော တိုက်ချက်များပြုပါ။ စက်ဝိုင်းဖြတ် လွှဲရိုက်ပါ။

ကြိမ်ကို လက်တွင်းရှိ လက်နက်အနေဖြင့် ထိရောက်မှု တိုးမြှင့်လိုလျှင် သင့်၏ ကြိမ်ထိပ်ဖျားနှင့် ထိုးပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အရင်းပိုင်းကောက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်သူ၏ မျက်နှာကို ရိုက်ပါ။ ဤသို့လျှင် တိုက်ချက်နှစ်ခုရိုက်ခြင်း၊ ထိုးခြင်းနှင့် နောက်ပိုင်းကောက်ဖြင့် ရိုက်ခြင်း တို့သည် လှံစွပ်ထိုးနည်း စနစ် ကျွမ်းကျင်သူများ လုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ ထိုးချက်လွှဲသွားလျှင် ရိုက်လည်း ရိုက်နိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုနှစ်ခုစလုံးကို တစ်ဆက်တည်း လုပ်ဆောင်ရသည်။



တိုက်ခိုက်သူသည် ဓား (သို့) တင်းပုတ် ကိုင်ဆောင်
လာလျှင် ကြိမ်တုတ်ဖြင့် နာနာ သူ၏လက်ဆစ်ကို ရိုက်ရသည်။ သို့မှသာ
လက်တွင်ကိုင်ထားသည့် လက်နက်သည် လွတ်ထွက် သွားမည်။
တုတ်လွဲယူခြင်းကို သိပ်လွှဲခြင်းနှင့် ကြာရှည်လွှဲခြင်း မပြုဖို့ရန် ဂရုပြုပါ။
ခက်ပြင်းပြင်းရိုက်ချက်သည် သူ၏ လက်တွင်းမှ ဓားကို ကျသွား
စေသည်။



အခန်း (၆)

**ဗူးဆီဖွင့်တံ၊ ကလောင်တံနှင့်
ဦးထုပ်အိပ်ကို အသုံးပြုခြင်း**

THE HAT PIN, PIN AND CORKSCREW



ဤအခန်းရှိ လက်နက်သုံးခုတို့သည် လက်တွင်းရှိ
လက်နက်များအနက် အသေနိုင်ဆုံးလက်နက်များဖြစ်သည်။

ဦးထုပ်ထိုးအိပ် (Hat pin) သည်သေစေနိုင်သည့်
လက်နက်မှန်းသိသာသည်။ အကြံပြုလိုသည်မှာ ထိုသို့သောအိပ်
တစ်ချောင်းကို အိတ်ဆောင်စာအုပ်အပြင်ဘက်တွင် တွယ်ထားပါ။
အတွင်း၌ ထားလျှင်၎င်းကို ထုတ်ယူအသုံးပြုရန် အချိန်ကုန်သည်။
ထိုးသည့် အခြားလက်နက်များကဲ့သို့ မျက်နှာ၊ လည်မျို၊ ဝမ်းဗိုက်၊ လက်
သို့မဟုတ် ဆီးခုံတို့သို့ ထိုးနိုင်သည်။



(ဦးထုပ်ထိုးအပ်ဖြင့် လည်မျိုသို့ထိုးပါ။)



(သို့မဟုတ်ဦးထုပ်ထိုးအပ်ဖြင့်တိုက်ခိုက်သူ၏ လက်မောင်းသို့ထိုးပါ။)

၄၆

သတိပြုရန်မှာ ဦးထုပ်ထိုးအပ်သည် ကျိုးပျက် လွယ်သည်ကို သတိချပ်ပါ။ ထို့ကြောင့် တိုက်ခိုက်သူ၏ အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်းတွင် ထိရောက်မည့် နေရာကို တတ်နိုင်သမျှတိုက် ခိုက်ရမည်။

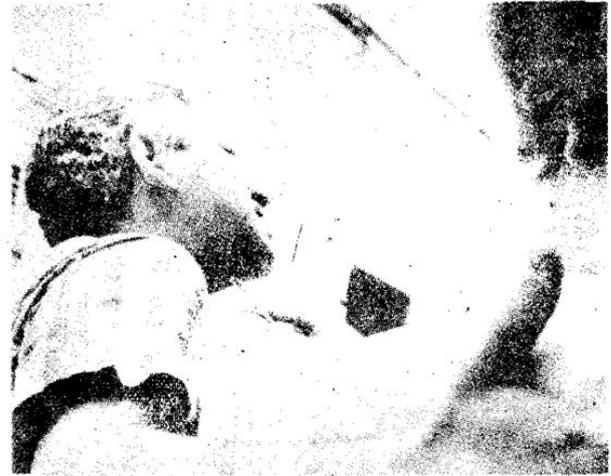


၄၇

(ကလောင်တံ) အထူးသဖြင့် ဘောလပင်သည် အထူးအသုံးကျသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်း၏အားသာချက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ရံဖန်ရံခါ ဘောလပင်ကို မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်မိရန် အခက်အခဲရှိသည်။



ဦးထုပ်ထိုးအပ်လောက် ချွန်ထက်ခြင်း မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် တိုက်ခိုက်သူ၏ ဖျက်ရှား လည်ဖျိုနှင့် အထူး သဖြင့် ဖျက်စိသို့ ချိန်ခွယ် ထိုးရသည်။



Corkscrew (အဖိုးဘူးရိုးဖွင့်သည့်ဝက်အူရစ်တံ)

သင်၏လက်ထဲမှ လူယူလျက်သင့်အား အသုံး မချနိုင်
စေရန် ပုံစံဟောင်းဝက်အူရစ်တံကို ဝယ်ယူရန်အကြံ ပြုပါသည်။
၎င်းသည် ထိုး၍ လှည့်သည့်လက်နက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တိုက်ခိုက်သူ
၏ မျက်နှာ (သို့) လည်ပျို (ရှေ့နှင့် နောက်ဘက်) သို့ထိုးပါ။



အကယ်၍ အထက်ပါနေရာများကို မတိုက်ခိုက် လျှင်
နောက်တစ်နေရာမှာ မေးအောက်သို့ ဖြစ်သည်။ အဝတ်အစားကို
ဆုတ်ဖြုတ်သွားသို့ မရိပါစေနှင့်။ ၎င်းလက်နက်ကို ထိုး၍ လှည့်ခြင်းသည်
စနစ်ကျသည့် တိုက်ချက်ဖြစ်သည်။



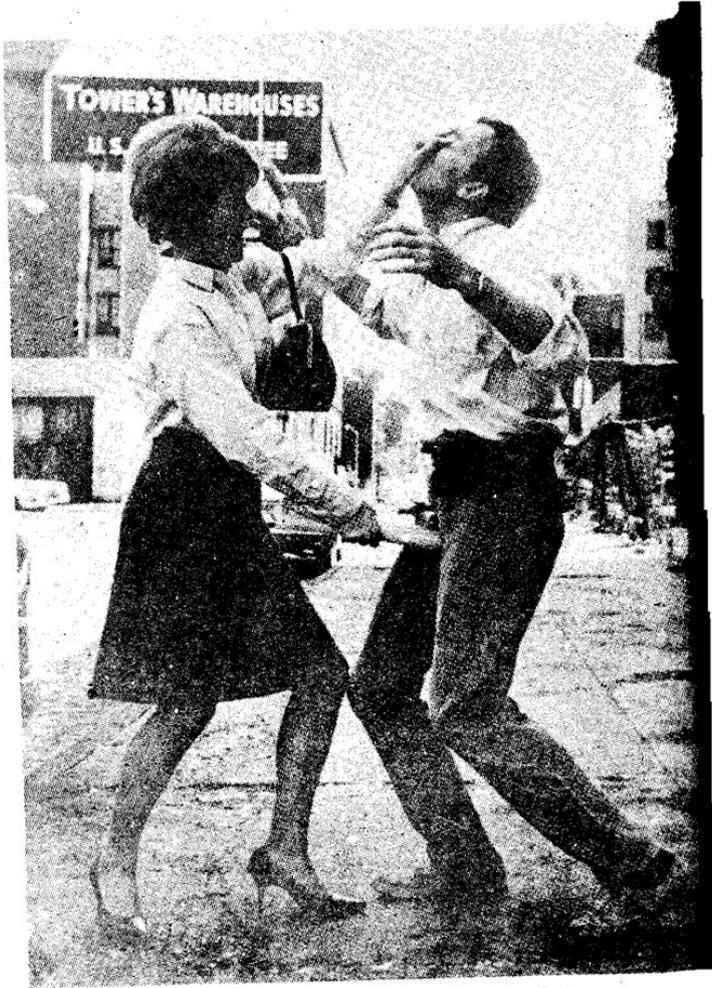
အခန်း (၇)

သတင်းစာလိပ်နှင့် စာအုပ်ကိုအသုံးချခြင်း
THE TIGHTLY ROLLED NEWSPAPER AND BOOK

ကျစ်လစ်စွာလိပ်ထားသည့် သတင်းစာ (သို့မဟုတ်) မဂ္ဂဇင်းကို အသုံးချရာတွင် သင်၏စိတ်ထဲတွင် စွဲမြဲစွာမှတ်သားထားရမည်မှာ တင်းပုတ်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရသည်။ မြဲမြံဆုပ်ကိုင်လျက် မျက်နှာ၊ မျက်စိများ သို့မဟုတ် မေ့စေ့အောက်၊ ထို့ပြင် အရှိုက်နှင့် ဆီးစပ်သို့ ဆောင်ထိုးပါ။



သတင်းစာစက္ကူ လိပ်ဖြင့်တိုက်ခိုက်သူ၏ အရှိုက်သို့ ဆောင်ထိုးပါ။



ပုံ/-

လုပ်ဆောင်ချက်နှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်နက်ပြုရာ၌ လက်ဖြင့်
 တိုက်ခိုက်သူ၏ မျက်နှာသို့လည်းကောင်း၊ လိပ်ထားသည့်
 သတင်းစာဖြင့် ဆီးခုံသို့လည်းကောင်းထိုးပါ။



ပုံ/-

ကျစ်လစ်စွာလိပ်ထားသည့် သတင်းစာစက္ကူလိပ်ဖြင့်
 မျက်နှာသို့ဆောင့်ထိုးပါ။



ပုံ/-

လည်ပင်းကို ဖျစ်ညှစ်ဖမ်းခြင်းကိုဖြေထွက်ရန်သတင်းစာဖြင့်
ဆီးရဲသို့ ဆောင့်ထိုးပါ။

၅၆



ကျစ်လျစ်စွာလိပ်ထားသည့် သတင်းစာစက္ကူလိပ်ဖြင့်
တိုက်ခိုက်သူ၏ ဝမ်းဗိုက်သို့ ဆောင့်ထိုးပါ။

၅၇



နောက်မှပွေ့ဖက်ခံရသောသတင်းစာစက္ကူလိပ်ဖြင့်ပုံအတိုင်းထိုးပါ။

သင်သည် တင်းပုတ် (သို့) ဘတ်တံကိုဝယ်လျက် ကားတွင် ဆောင်ထားလျှင် ၎င်းတို့ကို အသုံးချရာ၌ သတင်းစာ စက္ကူလိပ်အသုံးချနည်း ကဲ့သို့ အသုံးချနိုင်သည်။ (ကတ်ထုဖုံး စာအုပ်) သည်လည်း လက်တွင်းရှိ လက်နက်အဖြစ် အသုံးချခြင်းတွင် အကြောင်း နှစ်မျိုးရှိသည်။ ပထမတွင် ၎င်းသည် မာကျောသည်။ ဒုတိယတွင် လက်တွင် သမားရိုးကျ ကိုင်ဆောင်နေကြဖြစ်ပြီး အလွယ် တကူ အသုံးချနိုင်သည်။

လက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် လည်မျို (သို့) မျက်နှာသို့ တိုက်ခိုက်နိုင်သောလည်း အကြံပြုလိုသည်မှာ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ပါ။ သင်၏စာအုပ်ကို လည်မျိုအောက် (သို့) မျက်နှာ အောက်ပိုင်းသို့ စာအုပ်စောင်းဖြင့် အရှိန်ပြင်းစွာထိုးပါ။





လည်မျိုသို့ ကတ်ထုန်းစာအုပ်ဖြင့် ထိုးပါ။



၆၀ ကတ်ထုန်းစာအုပ်ဖြင့် မျက်စိများသို့ တိုက်ခိုက်ပါ။

အခန်း (၈)

လက်နက်မဲ့ဖြင့်ကာကွယ်ခြင်း
SELF DEFENSE WITHOUT WEAPONS



အမျိုးသမီးများသည် အများအားဖြင့် အားနွဲ့ ကြသည်။ လက်နက်မဲ့ကိုယ်ခံပညာသင်ယူရန် အချိန်မရကြပေ။ ထို့ကြောင့် ဤအခန်းတွင် ထိုအခက်အခဲကို ပြေလည်ရန် အခြေခံ ကျသည့် တိုက်ချက်များကိုသာ ထည့် ပွင်းထားပါသည်။ နည်းစနစ် များ၏ အကျိုးမှာ တိုက်ခိုက်သူကို လွှမ်းမိုးရန်နှင့် ချိန်အောင်ပြုရန် မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် တိုက်ခိုက်သူ၏ ပွေ့ဖက်ချုပ်ကိုင်ခြင်းမှ လွတ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

တိုက်ချက်များသည် မသေလောက်ပေ။ အကြောင်းမှာလေ့ကျင့်ထားသူ တစ်ဦးမဟုတ်လျှင် လက်တစ်ကမ်းရှိ လက်နက်များကို ထိရောက်စွာ အသုံးမပြုနိုင်ကြပါ။

တင်ပြထားသည့်လှုပ်ရှားမှုများမှာ အလွယ်တကူ မှတ်မိနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုလိုသည်မှာ လေ့ကျင့်ရာ၌ လက်ရောက်ပြုသူကို စိတ်ကူးဖြင့် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းနှင့်တွဲကျင့်ပါ။ ထိုသို့ကျင့်ရာတွင် သင့်အနေဖြင့် လွယ်ကူထိရောက်မည် နည်းကိ ပိုင်နိုင်အောင် အာရုံစိုက်၍ လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ/- တိုက်ခိုက်သူ၏ နားနှစ်ဖက်ကို သင့်လက်ဝါးနှစ်ဖက်ဖြန့်လျက် ဖခောင့်ဖြင့် နားအုံနှစ်ဖက်ကို ညှပ်ရိုက်ပါ။

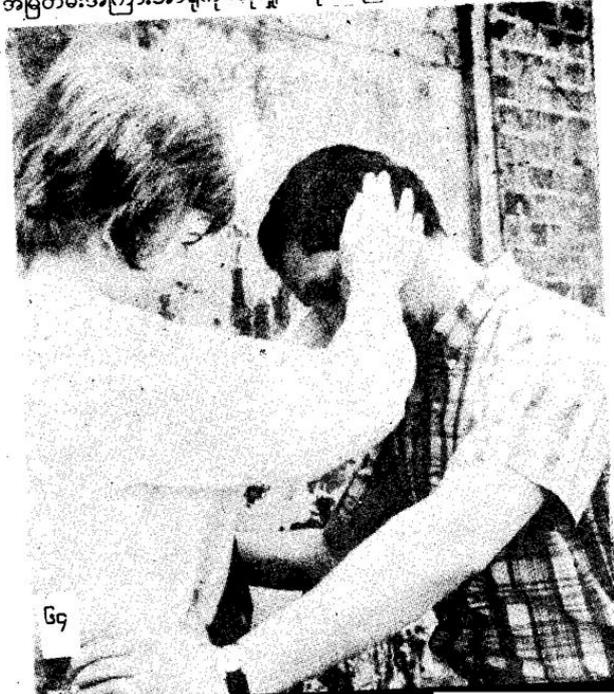
လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် မျက်စိကိုကုတ်ပါ။ ဤနည်းသည် တိုက်ခိုက်ရန်ခဲရာခဲဆစ်မဟုတ်ပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ လက်ချောင်းကလေးများကို ထောင်ထားရန် ဖြစ်သည်။ မျက်စိသည် ရွှေ့လျားနေသည့် ထိကွင်းဖြစ်သည့်အတွက် ချိန်ရွယ်ရန်အခက်အခဲရှိသည်။ လက်နှစ်ဖက်အသုံးပြုလျှင် ပို၍ အောင်မြင်စေသည်။ အကြောင်းမှာ မျက်စိကိုထိသဖြင့် ပြာသွားပြီး ခေတ္တအမြင် ချွတ်ယွင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။



ဤလှုပ်ရှားမှုသည် အနည်းငယ်ကွဲပြားမှုရှိလျက် ပို၍ထိချက်နာပြီး စိတ်ချရသည်။ ၎င်းမှာ မျက်စိကို ထိုးနှက် ရာ၌ မျက်ရည်ကျစေရန် လက်ချောင်းများနှင့် လက်သဲများကို အသုံးချရသည်။

ဤနည်းဖြင့် သွေးထွက်ကျနိုင်သည်။ မကန်း အောင်ရိုက်နိုင်သည်။ မှတ်သားရန်မှာ လက်ချောင်းကလေး များအားဖြင့် အောက်စိုက်နှိုက်ချနိုင်သည်။

(နားအုံကိုညှပ်ရိုက်ပါ) အကယ်၍ တိုက်ခိုက်သူသည် အရင်နိမ့်နေသဖြင့် သူ၏မျက်စိများကို မမိလျှင် သူ၏ နားနှစ်ဖက်ကို လက်ဖနောင့်နှစ်ခုဖြင့် ညှပ်ရိုက်ပါ။ အထူးနာကျင် စေလိမ့်မည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုသည် တိုက်ခိုက်သူ၏ နားအုံ အမှေးကို ပျက်ဆီးစေလျက် အမြဲတမ်းအကြားအာရုံကို ဆုံးရှုံးစေနိုင်သည်။



၆၄

(လည်ပင်းကိုလက်ဝါးစောင်းနှင့် ခုတ်ပါ) လည်ပင်းကို ခုတ်ချက်သည် အားပါလျှင် ထိရောက်နိုင်သည်။ ထို့ထက်ပိုလျက် ထိရောက် စေရန် ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုလိုသည်မှာ ဆီးခုံသို့ ဒူးဖြင့်တိုက်ချက်နှင့် တွဲလုပ်ပါ။ လက်ဝါးစောင်းခုတ်ရာ၌ လည်ပင်း၏ ဘေးဘက်ခုတ်သည်ထက် လည်မျိုလေရှူပြန်သို့ ခုတ်ခြင်းက ပို၍ ထိရောက်သည်။



၆၅

အကယ်၍ တိုက်ခိုက်ချက်သည် ခက်ခဲသည်ဟု
ယူဆလျှင် လက်ချောင်းများကို စုပြီး လေရှူပြန်သို့ ထိုးလျှင်လည်း
အလားတူ အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။



(တတောင်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ပါ) သင်၏တံတောင်ကို
တိုက်ခိုက်သူ၏ နံရိုးများ သို့မဟုတ် အရှိုက်သို့ အရှိန်ဖြင့် တိုက်ပါ။
အသက်ရှူအောင်ပြီး ချုပ်ချက်ကို ဖြေလိမ့်မည်။



(လည်ဖျံ့ညှစ်ချက်ကိုဖြည့်ခြင်း) တိုက်ခိုက်သူက သူ၏ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် သင်၏လည်ဖျံ့ကို ဆုပ်ကိုင်ညှစ်လာလျှင် သင်၏ လက်နှစ်ဖက်ကို ယှက်၍ ဆုပ်ကိုင်ပြီး သူ့လက်၏ အတွင်းဘက်မှ ထိုးမတင်ပါ။ ဆုပ်ကိုင်လက်လွတ် သည့်အခါ၌ သူ၏နှာခေါင်းသို့ စုံထိုးပါ။



(ခွဲခြားသို့ ခူးဖြင့်တိုက်ခြင်း) ထိုသို့ ပြုလုပ်ချက်သည် အမှန်ကန်ဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။ ခူးကို စူးစိုက်လျက် အရှိန်ဖြင့် မတင်ပါ။ ၎င်းကို အကြိမ်ကြိမ်ပြုပါ။ ၎င်း၏ကန်ချက် လွတ်သည့်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။ တင်းကျပ်သည့်ပတ်စုံသို့ မဟုတ် စကတ်သည် ခူးပင့်တင်ရာ၌ အခက်အခဲရှိတတ်သည်။ ခူးဖြင့် ဝှဲခြားသို့တိုက်ခြင်းကို အခြားနည်းဖြင့်လည်း တွဲသုံးနိုင်သည်။



ခူးဖြင့် ခွဲခြားတိုက်ခြင်းကို အခြားတိုက်ချက်များဖြင့် တွဲအသုံးပြုခြင်း။

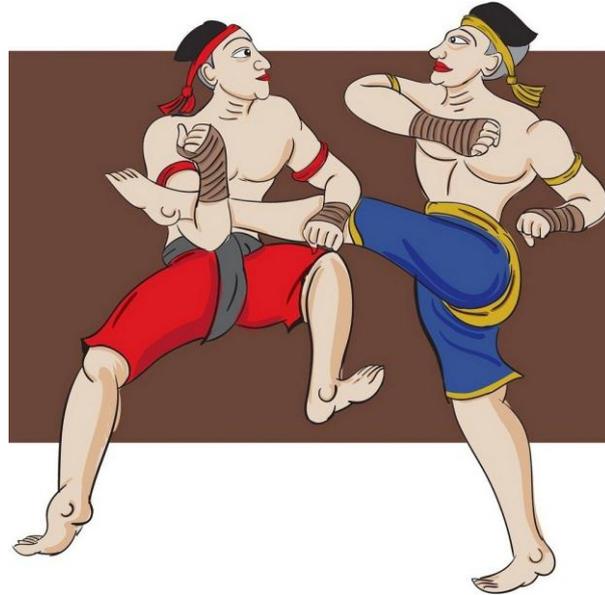


(ညိုသူကြီးသို့ကန်ခြင်း) ညိုသူကြီးသို့ ကန်ရာ၌ ထိရောက်မှုသည် သင်၏ ခြေဖနောင့်ကို သို့မဟုတ် သင့်ခြေကို လွှဲချက် အားပေါ်တွင် တည်သည်။



နောက်မှမ်းဆုပ် ချုပ်ကိုင်လာသည့်အခါတွင် သင်၏ ခြေဖနောင့်ကို အောက်သို့ ပေါက်ချသည်က နောက်ပြန်လွှဲ ကန်ချက်ထက် လွယ်ကူသည်။ ထို့ပြင် သင်သည် ကန်ချက်ကို ကောင်းစွာထိန်းနိုင်သည်။ အကယ်၍ ရှေ့မှချုပ်ကိုင်ခံရသော် ညှို့သူကြီးသို့ ကန်ခြင်းနှင့် ခြေစုံကိုနင်းခြေခြင်းတို့သည် ထိရောက်မှု တူညီသည်။





(စာအုပ်အား အစ၊ အဆုံး scan ဖတ်ပေးခဲ့သော Ko Soe Gyi အား ကျေးဇူးအထူးတင်ပါသည်။)

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