

Seni Mempertahankan Diri Kalari Payat, baru-baru ini, semuanya mengakui kegiatan itu dapat menghindarkan mereka daripada mengamalkan tabiat menghisap rokok, minum arak dan menagih dadah.

Apabila seseorang itu menyertai kegiatan seni mempertahankan diri jenis ini, dengan sendirinya mereka akan meninggalkan amalan buruk itu," kata Mahaguru Silat Kalari Payat, Ustaz Haji Hamzah Haji Ab. Minggu (M)

"Peserta yang menghisap rokok atau minum akan cepat letih. Ini akan menyebabkan ia kekurangan stamina. Apabila ini terjadi, dia susah untuk menguasai permainan dan tidak mudah untuk naik ke peringkat yang lebih tinggi.

"Sekiranya seorang peserta itu ingin menamatkan latihan hingga ke peringkat tertinggi, dia hendaklah berhenti daripada menghisap rokok atau minum arak," tambahnya.

"Waktu berlatih, nafas mereka akan berbau busuk dan keadaan ini tentunya tidak dige-

mari oleh peserta-peserta lain. Selain itu, mereka dengan mudah akan dikalahkan oleh peserta lain yang tidak merokok. Untuk mengatasi masalah ini, mereka tidak ada pilihan lain, selain berhenti merokok atau minum arak. 17 NOV 1985

Mereka yang menuntut ilmu Seni Silat Kalari Payat dengan mahaguru Haji Hamzah, kebanyakan golongan remaja dari semua bangsa.

● **LIHAT MUKA 16**