

آوازني صحت

اپنا کان اپنا معلم چھي۔ صحيح سنسو تو صحيح بولسو:

چيخو وهر گز نه جوئيے۔ چيخواني کوئي نه عاده هوئي تو ير آواز نه هميشه نو نقصان کري دے چھي

مرچا والو۔ تيل والو جن نه جمو۔ راتے گھنو late نه جمو۔ جر سبب سي جن گھني وار پيٹ ماسي منه ما آوے انے vocal chords نه تر سبب سي نقصان تھئي جائی

اکثر اپني عاده مرھے چھي که گلو صاف کرئيے چھي، تر عمل vocal folds (جر muscles سي آواز نه چھي) اهنے گھنو نقصان کرے چھي۔ تر نا عوض ما پاني پيوو ضروري چھي۔ کلام پڑھتي وقت درميان ما اگر۔ ايم تھائي که هوے گلو صاف کروو چھي تر وقت دھيرے سي رال نه گلے تو فرق پڑھي سکے چھي



بيٺو تو سيد ها بيٺو۔ اهوئي شاڪله سي نر بيٺو ڪر ٿمارو سينو دبائي ڄائي۔ آواز دبائي
ڄائي۔

وات ڪرتي وقت خيال ڪر اڪهو ڪر لمبان عرصه ٿڪ وات ڪر واسب آواز نه نقصان ٿهائي
چھ۔ عشره مبارڪه ماين ضروري واتويا gossip نه بلڪل avoid ڪرے۔

Whisper ڪر واسي آواز نه سگلا ڪر تا زياده نقصان ٿهائي چھ۔

گھنا زور نو آواز ما حول ما هوئي تر وقت ٿمارو آواز بيجانے سنائي تر واسطے اونچونر
ڪر و جوئيے۔ نتيجہ ما ايم ٿهائي ڪر۔ ٿمارو آواز گھنن زياده اونچو ٿهئي ڄاسے انے نقصان
بھي گھنو ڪرے۔

اڪثر مھوٺا اجتماع ما mic بغير ٻڙھو وھيں۔

چائي ڪافي انے cola ، vocal chords نه سڪھاي دے چھ تر نه يا تو پيو و گھنو
ڪم ڪري ديو۔ يا اھنا سا ٿھ پاني گھنو پيو و ضروري چھ ، هر چائي انے ڪافي ناپيلا نا
عوض ما ايك گلاس پاني پيو و ضروري چھ۔ وعظ نا درميان هرگز پاني نر پي۔ مگر
پھلے سي پاني برابر پيد وھوئي۔



هر دن كم انر كم ۸ سي ۱۰ گلاس پاني نا پيا ضروري هچي تا كر vocal chords
ما گيلاس رهے۔ وهانر گهنو friction تهائي هچي۔ انے تر سبب گهننا جلدي سكهائي
جائي هچي ، گهنو نريادة friction هوئي انے پاني نريپيے تونر خم تهوا وانا
chances هچي۔

نريادة ٺهند و پيا سي بهي وانر پراثر پري سكهے هچي

تمارا پهنچ نا بهار هوئي اهو وانرو نرنكالوا۔ جر وانر تمنے گهنو جار و لاگتو هوئي يا
گهنو ٽلو لاگتو هوئي ير نرنكالوو

بدن نا بيجا انگو انے جيم rest آيو چهو تيم وانر نر بهي rest آيو ٽ جوئيے ،

رات ما گرم سيك گردن پر موکي سکا ئي هچي

جتونے عشره مبارکه نا دوران وعظ ما مجلس ني خدمه واسطے ٽ منھ کھلے باقي
استجمام لانر ما کروو جوئيے



آوانرنی صحتہ Check List

	میں پڑھتی وقت چیخون چھون؟
	مرچا والویا تیل والوجمن جموانی عادتہ چھ؟
	راتے late جموانی عادتہ چھ؟
	گلاما خراش ہوئی تو آوانر کری نے گلو صاف کروانی عادتہ چھ؟
	مارا body posture نو ہمیشہ صحیح رہے چھ؟
	بیٹھون چھون تو سید ہو بیٹھون چھون؟
	چائی یا کافی زیادہ تو نہیں پیتو؟
	ہر روز ۸ سی ۱۰ گلاس سادو صاف پانی پیو چھون؟
	Aerated drinks زیادہ تو نہیں پیتو؟
	آوانرنے rest اپون چھون۔ بولو اما۔ وات کرو اما زیادہ سی زیادہ آوانرنو استعمال تھائی چھ۔ یر جانو چھون؟

