

# رياضات

پہلي رياضة صحيح سنواسي ٿهائي ڇهه۔ پہلے جتنوبنے زياده صحيح سنو۔ حسين امام ني ذکر۔ نوحه انے عويل اهنا داعي سيدنا محمد برهان الدين طع ني مثل کوئي نتھي ڪري سڪنو۔

خاص چيزونوخيال راکھي

- رياضة پہلا کان سي شروع ٿهائي۔ صحيح سنو۔ موليٰ نو آوانر سنو
- جسم ني كامل صحتہ سي آوانر ني صحتہ ڇهه۔ ترسي پورا جسم ني رياضة ڪروي ضروري ڇهه

اگر آوانر نے مثقف ڪروو ڇهه تو۔ تو موليٰ نا آوانر نے زياده سي زياده سنے۔ يہ آوانر ما درد نے جانے۔ انے يہ مبارڪ آوانر اهنا کان ما گونجتو هوئي انے۔ نتيجہ يہ ذاڪر نا آوانر ما موليٰ نا آوانر ني برڪتہ نو اثر معلوم ٿهائي۔ موليٰ نو آوانر سنننا ۽ چلا جائی۔ يہ آوانر غور

سي سنے ، دل ما يہ آوانر نا درد انے الم ني تصوير چترے۔ عقيدتہ مضبوط ڪري نے موليٰ نا چهرہ مبارڪتہ ما حسين امام ني صورتہ ديکھے۔ انے صدق النية سي۔ توسل لئي نے ذکر شروع ڪرے انے عند الله دعاء ڪر تو جائی ڪر ميں مارا موليٰ نا بيان ني خدمتہ نوحق اداء ڪري سڪون۔

جسم انے آوانر ني بيچي exercises ڇهه تر تمام ڪرے۔ تيرتا سيکھے۔ صحيح سانس ليتا سيکھے۔ حروف المد ني تمرين ڪرے۔

## ذاكرين نه ما امل پانچ physical exercises كروي لانرم رهسه -

- تمام ذاكرين swimming كرو انوشروع كره (سباحه) trainer پاسه سيكهه  
كم انركم پچيس length سگلا ارام سي كري سكهه ير محصول هوئي
- Stretching exercises سگلا كره جر سبب جسم ناكوئي عضو ما بهي كوئي  
tension ندرهه - انه اعضاء اپنا آوانرني خدمه كره - وقت پر اعضاء آوانر نه كام  
اوه تر واسطه هميشه تانر انه تيار رهه
- سانس ني exercises كره - پيٹ ماسي سانس ليتا برابر سيكهه - انه ير مثل  
سانس لئي نه هر آوانر نكاله
- Vowels ني exercises كره - پيٹ ماسي سانس باهر نكالي نه "ها"  
"هي" انه "هو" تر بعد "آ" "اي" انه "او" ني تمرين كره - هميشه دهيان رهه كه  
آوانر پيٹ ماسي نكلي رهيو چهه
- Humming exercises كره

تمام	مرياضات - Check List
	ميس swimming كرون چهونز؟
	stretching exercises كرون چهونز؟
	سانس ني exercises كرون چهونز؟
	Vowels ني exercises كرون چهونز؟
	Humming ني exercises كرون چهونز؟

