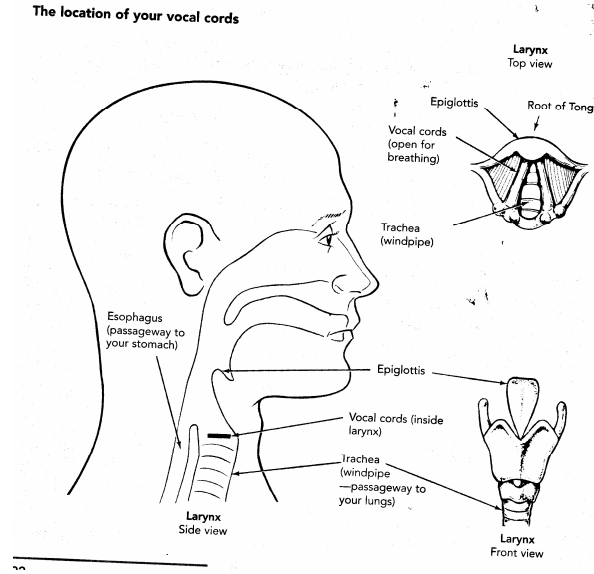


ادارة التقديم للخدمة الحسينية والرمضانية
الجامعة السيفية



يا قوم قولوا ثم قولوا يا حسين احب صوت نحو سمعي يا حسين

عشرة مباركة ما خدمة گذار وعظ کرے چھے ، شهر الله المعظم ما دعاء
پڑھے چھے مناجات پڑھے چھے ، بیان کرے چھے۔ تر خدمتوانجام دیوا خاطر ابقاء
الصحة ني ضرورة هامة چھے

آوانرني صحة

- هردن كم انر كم ۸ سي ۱۰ گلاس پاني پيو و ضروري چھے تاكه vocal chords (جبر muscles سي آوانر بنے چھے) ماگلاس رهے۔ آ muscles گھنا زياده استعمال تھائي چھے تر سبب اهما friction گھنوني زياده تھائي چھے۔ انے تر سبب گھنا جلدي سگھائي جائي چھے ، گھنوني زياده friction هوئي انے پاني ناپيے تو نر خم تھوا وانا chances چھے۔
- اڪثر اني عاده رهے چھے كه گلو كھنڪاري نے صاف كړيے چھے ، تر عمل vocal chords نے گھنو نقصان كړے چھے۔ تر ناعوض ما پاني گھنوپيو و جوئيے۔ جسم ما پاني كم تھئي جائي چھے تو پہلے vocal chords ني مثل نا muscles سگھائي جائي چھے۔ وعظ يا بيان نا درميان اكر كوئي وقت ايم تھائي كه هوے گلو صاف كرو و چھے تو تر وقت deep سانس لئي نے ذهن سي ير چيز نر كروا پر رياضه كروي جوئيے۔ گلا صاف كروا سي كئي وه چيز برابر نتھي تھئي جاتي بلكه ير نقصان كړے چھے۔ بعض وقت تھكان ناسبب يا سردي ناسبب بهي گلا ما هوو sensation اوے چھے۔ root cause نے cure كرو و جوئيے۔ گلو كھنڪاري نے هرگز صاف نر كروو۔ كوئي وقت دھيرے سي saliva نے گلے اتار واما بهي كوئي كوئي نے فرق پڑھے چھے۔ ايم بعض لوگو احساس كړے چھے

ادارة التقديم للخدمة الحسينية والرمضانية

الجامعة السيفية

- چيخوهرگرنا جوپے۔ چيخواني عادة هوئي تو آوانر نے هميشه نونقصان پهنچي سکے چھے
- وات کرتي وقت خيال راکھوؤ کہ لمبان عرصه تک وات کروا سبب آوانر نے نقصان تھائي چھے۔ محرم نا ايام ما خاصة وعظ ناسوی بيچي واتو کم کروي۔ يہ تمارا vocal chords نے تھکاوي دے چھے۔
- گھنا زور نو آوانر ما حول ما گونجتو هوئي تر وقت تمارو آوانر بيجانے سنائي تر واسطے اونچونا کروو جوئيے۔ نتیجہ تمارو آوانر گھنوني پادہ اونچو تھئي جاسے انے نقصان بھي گھنو کرے
- چائي کافی انے cola ، vocal chords نے سکھاوي دے چھے تر نے ياتو پيوو گھنو کم کري ديوو۔ يا اھنا سا تھپاني گھنو پيوو ضروري چھے ، چائي انے کافی ناھريلا نا عوض ما ايک گلاس پاني پيوو ضروري چھے۔ يہ اھنے compensate کرے ایم امکان چھے۔ والا عموما يہ سگلي چيزو نقصان تو کرے ج چھے۔
- تمارا پهنچ نا باھر هوئي اھو آوانر و نر نکالوا۔ جر آوانر تمنين گھنو جارو لاگاتو هوئي يا گھنوج پتلو لاگتو هوئي يہ نا نکالوو۔
- مرچا والو۔ تيل والو۔ جن نر جموؤ۔ acidic جن۔ avoid کروا۔ راتے گھنو late نر جموؤ۔ جر سبب سي جن گھني وار پيت ماسي منھ ما آوے انے vocal chords نے تر سبب سي نقصان تھئي سکے ،

ادارة التقدير للخدمة الحسينية والرمضانية
الجامعة السيفية

- بيٺو تو سيدها بيٺو-اهوي شاكله سي نر بيٺو ڪر تمارو سينو دبائي جائي-اوانر دبائي جائي
- بدن نابيجا انگواؤن ڄيم rest آڀو ڇهون ٽيم آوانر نه ٻهي rest آڀو ڄ جوئي ،
- رات ما گرم سيڪ گردن ڀرمو ڪي سڪائي ڇهه ان ڄتنون ٻه عشره مبارڪه نا دوران وعظ واسطه ڄ منهن ڪهله-باقي استجمام لانر ما ڪرو ڄوئي