

# 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 راکھ

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

اگر آوانر نے مشفق ڪروو ڇهه تو۔ تو موليٰ نا آوانر نے زياده سي زياده سنے۔ ڪير آوانر ما دردنے ڪانے۔ انے ڪير مبارڪ آوانر اهنا ڪان ما گونجتو هوئي انے۔ نتيجہ ڪير ڏاڪر نا آوانر ما موليٰ نا آوانر ني برڪتہ نو اثر معلوم ٿهائي۔ موليٰ نو آوانر سنننا ڪلا ڪائي۔ ڪير آوانر غور سي سنے، دل ما ڪير آوانر نا درد انے الم ني تصوير چتر ڪرے۔ عقيدتہ مضبوط ڪري نے موليٰ نا چهره مبارڪتہ ما حسين امام ني صورتہ ڏيکھے۔ انے صدق النية سي۔ توسل لئي نے ذکر شروع ڪرے انے عند الله دعاء ڪر تو ڪائي 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۔

## ذاڪرين ۽ ماڻھو پانچ physical exercises ڪري لائيم رھسے -

- تمام ذاڪرين swimming ڪرڻ شروع ڪرے (سباحه) trainer پاسے سيڪھے  
ڪم انر ڪم پچيس length سگلا آرام سي ڪري سگھے ڀر محمول هوئي
- Stretching exercises سگلا ڪرے ڄر سبب جسم ناڪوئي عضو ما بهي ڪوئي  
tension ندرهے - انے اعضاء اپنا آوانرني خدمه ڪرے - وقت ڀر اعضاء آوانرني ڪام  
اوع تر واسطے هميشه تانرھ انے تيار رھے
- سانس ني exercises ڪرے - ڀيٽ ماسي سانس ليتا برابر سيڪھے - انے ڀر مثل  
سانس لئي نھ آوانر نڪالے
- Vowels ني exercises ڪرے - ڀيٽ ماسي سانس باهر نڪالي نھ ”ها“  
”هي“ ”انے“ هو“ ”تر بعد“ ”آ“ ”اي“ ”انے“ ”او“ ني تمرين ڪرے - هميشه دھيان رھے ڪر  
آوانر ڀيٽ ماسي نڪلي رھيو چھے -
- Humming exercises ڪرے

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

