

ٹواکر میمنڈ والی فراعتاکی رامیپ یرنوملپ

نولوک سینٹزل رٹسلکی

ٹوآکر میٹاد والی فراغتہ اک یرامیب یرنوملپ

ٹوآکر میٹاد والی تیصوصخ کی کس جے پے یرامیب میٹاد کیا کی کوڑھیبھپ (COPD) یرامیب یرنوملپ، سٹاکنوربی میٹاد ایفیسیمہ تابوجو یک سا۔ ے ٹوآکر نیم ڈاہب کے اوہ میٹاد سے ججو یک ہمد میٹاد روا رلا، نشکیفنا سے لاو سے نوڈ راب راب سے کس ناس، شیوڈ وکامتہ نیمجینز یٹاضف روا لمعدر اک مسج رپ۔ نیپل ماشہ کی گڈولاً

عام نیپ ماسقا مہا نیٹہ کی تاملع

1. اویل ناچ بروئکانٹس

کی کپیپ میٹک میٹک وج، نیپ کوہتہ میٹک ہدایز تہد روا یراوشد نیم سے نیپل س ناس، می سناہک تاملع مہا سے پ اتوبہ نیوڈ ای حرط

2. ٹوآکر میٹاد والی یرنوملپ ایفیسیمہ

س ناس سے سیج نیپ تاملع کسکو پناہ تاملع مہالینے میں دشواری یک ناصقن نکیل، سسونئاس روا پے رصحنہ رپہ یرنوملپ روا یلوویلا یرگڈ۔ معتدل سے نہڑچ نایہڑیس ای سے نلچ زیت، نیم نالماع س ناس روا نڑکج کی سے نیس سے سلینے میں دشواری سناس ہنسہا ہنسہا ہی۔ ے یریتکس وہ ادیپ لینے میں شدید دشواری ے اتکسوہ بارخ کت، ےڑپک ہک کت ناہی پہننے بیہب سے ٹوہ سے ٹیل شوماخ ای

3. مسقہ طولخم

اس کی نیپ بکرمہ اک سونود لاپہ مجردنم تاملع مہا بود لومشہب، سے پ اتوبہ ناچر اک نرٹپ ریغم سے ک تاملع نیم سوضیر مرتہ ہدایز شدید بیماری، مہا سے ک جلاع ماکتسا روا یبایت حصا پشنز نیم ادویات دصقم اک نج، نیہ لماش پیارہنویزف روا، انرک لورٹنک وک نشکیفنا، انرک رود وک مز اپسا کنور بلغم مہ نیم سے نیپل سناس، انٹہ وک کوہت روا وکی گدنز رایعم روا یرداز، ل اعفا ی بلق حرط سا، انانہ رتہد وکی گدر کر اک ی نامسج روا انرک ادیبہ کی گنہا سے پ انانہ رتہد

ٹھوکر کی مزاحمت والی کے ریمپ کے نولپلیے پیارہت ویزف دصقم

کی کے مرزور روا تیحصلاص کی کش زرو، تقاط کی نامسج کی ضیرم رادرک کی داینب اک کی پارہتویزف نیم COPD
ہے باناب رتہد روا انہکر رارقرہ وک تیحصلاص کی کے نٹمنے سے کی گدنز

- وک تیحصلاص کی کی بایزاب کی کی وضیرم سامنے لانا
- اناہڑہ وک تیحصلاص کی کے نٹمنے سے COPD روا دامتعا کے کی ولوا کے نرک لاہہ ہکید روا وضیرم

، پید راد تکارش نیم کی باہت حصہ کی کی ولوا کے نرک لاہہ ہکید روا وضیرم ٹسپارہت ویزفجو وضیرم
فلاخ کے کی ریمپ ہتاسے کی کی ولوا کے نرک لاہہ ہکید روا لڑائی ہرابود نیم ے رشاعم روا یلاحب روا
نیدے ترک مہار فدم روا مروشم نارو شیبے یلے کے کے نرک ماکے یلے کے مامضنا

ہرابود شدید بیماری



- ہجکنڈیشن روا ے پیٹرگب خراب ہوجاتی، ےہ تو ددم یک ضیرم ٹسپارہت ویزف
اگ ےد ہجوتہ رپے نرک تاکہ
- بننے والے مغلکواتیبا جاسکے
 - س ناسلینے میں دشواری کو رو دکیا جاسکے
 - زیہ وکی بایفاشد روا رتہد وک ماکے کے کی وڑہیہہکیا جاسکے

تدم کی لاجب



- ہجکنڈیشن نیم وباق ہو تو اگ ےرک کی نامنبر کی کی ضیرم ٹسپارہت ویزف تاکہ
- طوبرم وکے نیلے س ناسکیا جاسکے
 - ہمد کو سنبھالا جاسکے
 - لامعتسا اک تقاط کی نامسجکیا جاسکے
 - لاہہ ہکید روا یقشم ولیرہگ بسانمکی جاسکے

تدم مہکتسم



- ٹسپارہتویزفہ امور انجام دے گا
- رک نڈاز پڈ یقشم ولیرہگ بسانمے گا
 - تاملا عیر قابو پانے کے لیے رک مہار فن شیبے کی میلعتے گا
 - نواعم مقلعتہ اپن ونیشنم جیسکا نیم رہگڈیوائسز تسبوندب اک کرے گا روا
ولیرہگ مقلعتہ یلے کے کی ولوا کے نرک لاہہ ہکیدتریننگ مہارف کرے گا ہکات
ہرابود وک وضیرم بیماری سے روا ے کساج اکور انہیں ہرابود نیم ے رشاعم
ے کساج ایکل ماٹد

کے وضعیر ملیے روا لاهب هکيد یک دوخ
ديدش دورے طوطخ امنهر کے

| کنڈیشنز | تاملاء | اپکشنز تياده/ |
|---|--|--|
| حرط کی هشيمہ | روز مره سے نٹمن سے سد سويمر گرس کی ل باقے کے کوهيد کی کل ومعم بلغمی روا ی جازم ل قسمی کے کوهيد قباطم سے کل ومعم گنر | <ul style="list-style-type: none"> ■ اتبے کر ٹکاڈئی وه ئی ■ لامعتسا هد عاقاب اک تايودا ■ رپ حطس بسانم منازور ■ رک شزرونا ■ اذغن ز اوتم کھانا ■ ی گدنز کے توازن وک ■ انرکل دتعم |
| ی ليدبت نیم تاملاء | ی ک دنيز وک تار ی سناھک روا آمد کے پے ی تبت ث عاب اک ی مک س ناسلینے ميں دشواری روا ٹواکھت هدايز روا تاملاء کی ک ولف روا ی درس راخيد س سد سويمر گرس هدايز سے سد ل ومعم ت يحلاصد مک کی کے نٹمن کوهيد نه لگنا زیاده اور گاڑھا بلغم سے لومعم ، اک گنر زبسا يه سے ليد هدايز | <ul style="list-style-type: none"> ■ کاروخ هدرکز يوجت ی گشيپ ■ رپ منه سے انيل زڈنار يٹس ■ سے سد فرط ی کر ٹکاڈ پآ ■ پيشگی کاروخ هدرکز يوجت ■ رپمنه سے يٹتيا ■ رپ روط ماء (س کٹويئاب ■ ی لآو سے نکور وک شزوس ■ اناج رپ روط سے ک تايودا ■ وک تايو سا ، ييل) سے پ اتاج ■ مک سے ٹوبے تهکر نیم نهذ ■ س روک اروپ اک جلاء وک پآ ■ اگوپ انرکل مکم |
| ی يي ی تاج هڑب تاملاء ی تاجوب ديدش هدايز روا ی يي | دو جواب کے کے فاضا نیم تايودا ی نآ نيہنڈ ی رتہب ی ٹوک نیم تاملاء | <ul style="list-style-type: none"> ■ ی نادتيا فالو آپ اک ■ سے ييل کے کے نرک تسبو دنب ■ کنيلک ٹنشيپ ٹوآ رهام ■ نيرک مطبار سے سد |
| تامولعم کی کے رطخ | س ناسلینے ميں ديدش دشواری ؛ رگرس روا مار آمياں ختم کرنے سے سناس ميں دشواری یک ی گوپ نيہنڈ مک حطس | <ul style="list-style-type: none"> ■ ٹنمٹرا پڈ ی سنجرميا ی بيرق ■ دادما ی بط ی روف نیم ■ نيرکل صاد |

س ناسلینے میں دشواری کے ناچ ایک مکے سیک وک

1. ڈسر پلپ بریدنگ

ڈسر پلپ بریدنگ رتھ وکے نوپے دنبا ایے نوپے گنتے کے ایچیرٹ وکے پے کینکتے کیا کے نیلے س ناس کے ایچیرٹ مکاتے پے تانبے س ناسے سے سجو کے نوپے گنتلینے میں دشواری کے کساج ایک رود وک

کیرط

- وک وھدنکے نیپاڈھیلا چھوڑیں۔ نیلے س ناسے سے کمانی نیا روا
- سے ہر مہنی قابلاخ اسڈوہتے مکے کتے بکے سیرکے دنبا ہتاسے کیا وکے سوٹوہے نیا
- نیلے کڈ رہا پے س ناسے سے سبباً سبباً سے سوٹوہے
- س ناسلینے 1:2۔ ایبرقتے بسانتے کتے قوے کے کے ٹروہچے س ناس /
- 1,2 ی تنگ: انیلے س ناس
- 1,2,3,4 ی تنگ: انٹروہچے س ناس

2. مارا دوخ کرنے کا انداز

ہد مارا انداز روپے سیایشنز کے ترکے دم سیمے نرکے مکے سے سے کیرط سا وکے سوٹوہے کے س ناس وکے نیلے کے ترکے لصاد رتا ہد مارا روا ہے پے ترکے مکے وکے ہجوہے کے س ناس وکے نیلے۔ س ناس سے س ظاہر کے کتے لاد وکے پے توہے س وسحم فیلکتے سیمے نیلے س ناس وکے ضیرمے بجلینے میں دشواری لیز جردے پلے کے کے نرکے مارا روا ہے نید مارا وکے ہجوہے کے س ناس روا انداز کے پکے لامعتسا نیلے سے کساج




انٹیل اجنوا روپے ولہپے

- انٹیل سیم ولہپے کے پآ
- وک مسجے روپاے نیاسپورٹے بکتے دعتہ سے پلے کے کے نید
- سیرکے لامعتسا

رکے کھچے گابیتھنا

- سیمھکے مرنرے روپے زیم، سیمھتیرے روپے سرکے
- سیمھکے روپے زیم وکے سونہکے نیلے روا سیمھچے گآ
- روپے سوٹوہگے نیلے وکے سونہکے نیلے، وکے پے سیمھ زیم کے ٹوکے رگا سیمھکے



| | |
|---|--|
|  | <p>انکھجے گا</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ نیکھجے گا ہتاسے کزیچہ مکتسم ایلیریلے کے ٹروپس ■ وزاہروا ہتاہوں کو مارا رپ گنلیر دیں |
|  | <p>س ناسلینے میں شدید دشواری یک نیم تروصد</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ریبرنوکسرپ ■ کور رپروطیروفوکیمرگرس ■ نید ■ لومعم کا ہد مارا انداز نیٹانپا ■ ڈسرپلپ بریدنگ ■ رٹیلڈکنوربوتوبترورضد رگا ■ نیرکل ماعتسا <p>اڑھک ہتاسے کراوید انوب</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ کمر والا حصہ دیوار کے ساتھ لگائیں ■ سڑاپکے درمیان تھوڑا فاصلہ رکھیں ■ یردق مسج یرپوا، سے چینہ ہتاہ ■ اکھج کر دنک، ہے مارا سے سد |

3. لورٹنک اکے نیلے س ناس رٹوم

س ناس روا ہے اتاندر تہب وکی گدر کر اک وجہ ہے بقیرط رٹوم کیا اکے نیلے س ناس انیلے س ناس کٹیمار فایاڈ کی دشواری ہے باترک مک وک

سے قیرط

نید مارا وک و وھدنکے نیا، نیٹاگلا کیٹھینڈ، وتے ہی توہ س وسحم یراوشد نیمے نیلے س ناس وک پآ رگا وتیہیے نیلے س ناس پآ بج مک نیرک س وسحم روا بھکر رپے صد یرپوا کے کٹھیے نیا ہتاہے نیا آپ کاے پاتھٹا رپوا اس اڑوھتے ٹھیپ ؛ مک نیرک س وسحم وتیہیے ٹڑوھج س ناس سے سد نمے نیا پآ بج اس اڑوھتے ٹھیپ اک پآ سکرے ہاہر



4. مارا وک دوخ روا سے نیلے س ناس طوبرم دینے نیقشم یک

س ناس سے پلے کے نہکر تقباطم سے سد یرمرگرس یر نامسج وجہ ہے بقشم کیا کی س ناس انیلے س ناس طوبرم کی نیلروانی کی س ناس روا ہے ہی ترکل ماعتسا اک دشواری تکرحد و ل قدر روا ہے ہی تکرک مک وک س ناس روا سے نرک رود وک ٹواکھتے، سے نرک مک وک وائنتی نیڈ روا یر نامسج ہے ہی تکرک اھڑ وکلینے میں دشواری دوخ سے پلے کے نرک مک وک کو مارا دینے نیٹاچ کی ناجی ناربد منازور نیقشم کی

ی کے ناٹپ کو ہتبلغمی تکنیکس

بلغمی ی کے س ناس روا ٹواکر نیم زیورٹیا انوب معج اک کوہتد روا کوہتدشوار ی ہ اتکس نب ثعاب اک ہ اتکسرک کر حتم وک اینومذ و جبلغمی جارخا بسانم اک کوہتبلغم رک اٹھ ہس ہ قیرط رٹوم وک ی کے س ناسدشوار ی۔ ہ اتکسرک ددم نیم ہ نرک مک وک نشکیفنا لیریتکیب روا

1. بلغمی ی کے ناٹپ وک کوہتلیے گنشیزوپ

ہتاس ہ کے نیل س ناسد بسانم، ہ ٹوب ہ ترک ل امعتسا اک نشیزوپ ححصد ی کے مسج بلغمی ی سناہک کوہتد کے ذریعے باہر آسکتا روا ہ مائیکرواسکوپک کتد زیورٹیا ی زکرم س پاو ہ س زیورٹیا جاسکتا ہ

ہ قیرط

روا ہ نرک دنلب نیم رہگ وک مسج ہ نپا ہو مک نیپ ہ تید تبادہ وک س وضیرم ٹسپار ہتوین فسپورٹ مکاتد نیرک ل امعتسا ہ بکتد ددعتم ہ پل ہ کے نیپ بلغمی امہ ہ س نشیزوپ بسانم ی کے کوہتتلت ہو



- ڈسرپ ای کٹیمار فایاڈ چناپ ہ س نیتلپ ہریدنگ فالتخم نیسانس ی لاو
- پوزیشنز راہبک ہبک نیم سج، نیہ بیتاج پل نیم زاندا رلکرس نیم
- بلغمی کوہتد نیم رہگ رپ ہ نژپت رورض ہ سج، ہ ہی تآ ی سناہک ی کے کوہتد
- کی ٹیننگ پلیہ فلیس یک تکنیکس اتکساج ایک زیت ہ کرک لامعتسا
- ہ

ریبادتی طایتحا

- سیرک ہ مرافر پ ردنا ہ کے ٹنہگ کیا دعب ہ کے ناہک
- ہ پل ہ کے وضیرم ہ کر شیر پ ڈلب ی ناہانداز۔ ہ بیہاچ اناج ایک ٹسجڈیا وک
- کسی انداز نیم بلغمی ی نوہ رابود ای کیا مک زاکم نیم ند ی سنٹوکیرف ی کے ناٹپ وک کوہتد
- چاہیے رگا بلغم دعتوت ہ ہ اتھڑ باد۔ ہ اتکسوہ ہفاضا نیم
- مارا رپروط ی روفوت، نیپ ہ ترک س وسحم فیلکت ای رکچ نارود ہ کلاخنا لروٹسو پ پآ رگا
- سیرک ہروشم ہ س ہدنک ہ ہارف رٹیک ہتلیپ ہ نپا ہ پل ہ کے کپا ولف روا نیٹاج س پاو رپ نشیزوپ ہ

2. رواں یقشمی کے نیل س ناسبلغم والی یک یسناہک تکنیکس
- بلغمی یں یٹہاچی ناچی کی یقشمی کے نیل س ناسے یلے کے ددم نیمے نلاکذے سی ناسا ہدایز وک کوہت
 - رگا بلغم یک نیل س ناس سے ی دلج یلے کے نوسناس دنچ وت اتکساج الاکن نیہن رہاب وک
 - نیرکش شوک
 - کی س ناس سے س جوی کی سناہکل سلسم دشواری نیلے فقو رصتخم روا نیچب سے
 - رگا بلغم وہ ی ناسا نیم یسناہک ہکات نیٹپ یناپ مرگ ای نیہٹیب رک ہٹا وت وہ اہڑاگ تہب



شزرو

مفاضا نیم تماقتسا روا تیحصلاصی کے نرک ہلباقم اکس وضافت کے کی گدنز ہرمزوری کے مسج سے شزرو کے س ناس روا ٹواکھتہ، می مک نیم کی گدر کر اکس نامسج کی مکس شزرو مکسج سے ہاتوب دشواری ثعاب اکس ہے یرورض انہکر رارقربل وٹیش مدعاقا روا بسانم اکس شزرو سے یسا سے پی تنب

ٹنٹسجڈیا روا باسد اکس شزرو

پا مکس ہ میں ناسا سے سد بس سے سد نیم نج، میں سے قیرط سے سد تہب سے کے ناگلا باسد اکس رادقم کی شزرو کی کلد سے نپا نارود سے شزرو پا رگا۔ سیرکل ماعتسا رپروط سے کداینب کی باسد وکن کڑھ کی کلد سے نپا ای کی نایمرد، مکس کی شزرو پا وت، میں سے تکسا ہڑبکت 80% سے 60% وکن کڑھ علی رپ حطس (نیہکد 1 لیبٹ)۔ میں سے کچچ نہپ

تاہنج کی تاڈ سے نپا نارود سے شزرو سے یسا، ہے پی توہ رثاتم سے سل ماوع سے سد تہب ن کڑھ کی کلد مکنوچ س ناس سے سیج، ہے پی رورض ناگلا ہزادنا اکلینے میں دشواری دعب کے شزرو حطس یک ششوک روا رک شزرو ہدایز منرو، ہے بیباچ انرکس وسحم کی تردق روا ہدماراً وکپا جاے ہرطخا کے ذ

کی نامسج تددش کی شزرو تقیقحر د کنڈیشن، رپ روط ماع۔ ہر رصحنم رپ دصقم کے رخصن روا شزرو سے پی فاک سے یل سے کے نانہ رتہب وک تشادرب روا سنٹف کی نامسج تددش کی شزرو دنسپل ادتعا سے سد مکس او سے نرک انماسد اکس رواوشد نیم سے نیل س ناس نارود سے کلے سے سا روا سے ناگلا باسد اکس مجد سے شزرو لیکسا سیرٹسا روا لیکسا ہمد پا، ہولاع سے کے نرک ل ماعتسا اکس کڑھ کی کلد سے یل سے کے نرک ٹسجڈیا میں سے تکسرکل ماعتسا کی ہب

- دیدش کی س ناس رک سے ل سے سل ادتعا وک مجد سے شزرو دشواری سے یل کے نرک ٹسجڈیا نیم رگڈ 5 - 3 (لیکسا ہمد 2 لیبٹ [یز۔] نیہکد)
- سے یل سے ک لیکسا سیرٹسا [انرکس وسحم تخسد کت دد کی سک سے سے کلہ کی فاکٹیل - 11) نیہکد 3 رگڈ 13 [یز۔]
- کی جیسک آسیچوریشن نیہن مک سے 88 - 90 % ہونی چاہیے نیعت سے عیرذ کے رٹیم یسکا) (ہے ہاتکس اج ایک

ذپا رگا خود کو کی شزرو متسباً متسباً وکپا وت، ہے ہایک ٹسجڈیا رپ حطس صاخ کیا کی شزرو انرک ٹسجڈیا وک رادقم چاہیے یک سناس سے سیج دشواری دعت ای تقو، حطس یک ششوک، اد۔

ٹیبل قلعت نایمرد کے شزرو روا ن کڑھ یک لد، رمع 1:

| رمع | ہدایز سے سد ہدایز کی کلد ددھڑکن | کی کلد شزرو دھڑکن | کی کلد شزرو نیامرد ن کڑھ | کی کلد شزرو نیاب دھڑکن |
|-----|---------------------------------|-------------------|--------------------------|------------------------|
| 20 | 200 | 120 | 140 | 160 |
| 30 | 190 | 114 | 133 | 152 |
| 40 | 180 | 108 | 126 | 144 |
| 50 | 170 | 102 | 119 | 136 |
| 60 | 160 | 96 | 112 | 123 |
| 70 | 150 | 90 | 105 | 120 |
| 80 | 140 | 84 | 98 | 112 |

یک لد ہدایز سے سد ہدایز (دھڑکن) رمع یسا - 220 =

ٹیبل 2: ہمد: 2 اسکیل

| | | |
|-----|--------------------|----------------|
| 0 | نہیں دیکھ سکتے ہیں | کچھ بھی نہیں |
| 0.5 | اکلے تپے، تپے | بہت، بہت ہلکا |
| 1 | اکلے تپے | بہت ہلکا |
| 2 | یو معم | معمولی |
| 3 | معتدل | معتدل |
| 4 | دید شد کتہ ددی سک | کسی حد تک شدید |
| 5 | دید شد | شدید |
| 6 | | |
| 7 | دید شد تپے | بہت شدید |
| 8 | | |
| 9 | دید شد تپے، تپے | بہت، بہت ہلکا |
| 10 | ہدایز سے سد ہدایز | زیادہ سے زیادہ |

ٹیبل 3: اسٹریس اسکیل

| | | |
|----|-----------------|-----------------|
| 6 | | |
| 7 | اکلے تپے، تپے | بہت، بہت ہلکا |
| 8 | | |
| 9 | اکلے تپے | بہت ہلکا |
| 10 | | |
| 11 | اکلے ی فاک | کافی ہلکا |
| 12 | | |
| 13 | کسی حد تک زیادہ | کسی حد تک زیادہ |
| 14 | | |
| 15 | زیادہ | زیادہ |
| 16 | | |
| 17 | بہت زیادہ | بہت زیادہ |
| 18 | | |
| 19 | بہت، بہت زیادہ | بہت، بہت زیادہ |
| 20 | | |

سیرک شزرو رپ رہگ

طوبضم وکوں وٹھپھپھ رو ال دے کنا وکوں وگولے لاء COPD رادقم دنسپ لادتعاً کیا کی شزرو ولیرھگ
ے پی تفسرک ددم نیمے ناھڑ وکل اعفا کی نامسجے کنا روا ے نانہ

اسٹریچنگ نیقشم یک

اسٹریچنگ ے نیس روا کچل یک نوھدنک روا ندرگ نیقشم یک کے پھیلاؤ تمس رہ روا، نیہ یترک ددم نیم
رہ ے بیچ کی ناچ کی مھتاسے ک گنجیرٹسا ہدایز ے سد ہدایز روا متسباً متسباً نیمومنت ند، راب سد وک
سینارہد راب نیڈ نیم

گنجیرٹسا مشق 1

متسباً متسباً رہپ، سیرک کت تکیس 5 روا سیناھٹا وکوں نوھدنک سونود، نارود ے کے نوپ ے ٹھک ای ے نہٹیب
سیناڈھیلا چھوڑ نیڈ



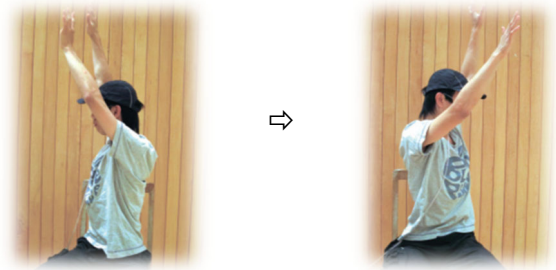
گنجیرٹسا مشق 2

بیٹھے ای ے نوپ سیدھے تکیس چناپ وکوں وھتاہ ے نیا روا نیل سناسے سد کنا کی نیا، نارود ے کے نوپ ے ٹھک
ے چینڈ متسباً متسباً وکوں وھتاہ ے نیا روا نیلکنڈ رباب سناسے سد نم ے نیا رہپ، سیناھٹا اجنوا وپن کم انتج کت
سیرک



گنجیرٹسا 3 شزرو

سیدھے بیٹھے ے ٹھک کت تکیس 5، سیرٹم فرط سیناڈ متسباً متسباً روا سیرک اجنوا وکوں سوزاب ے نیا، ے نوپ
، سیراس کے بعد سینارہد بناج سیناڈ روا سیناڈ سپا وپن شیزوپ ل صا



گنجیرٹسا مشق 4

وہ بڑھکر وکرمکی نیا سے سہتاہ بنیاد سے نیاسپورٹ ڈنکیس 5، نیڑوم بناج نیاد وک مسج نے نیا روا نید،
بہکر نے نابد سے بلے کے پھر نیئارد بناج نیئاب روا نیئاج سپاوپ رپ نشیزوپ لصا



گنجیرٹسا مشق 5

بڑھکر بوکر وک نواب نیئاد نے نیا، نیڑکپ وک راوید سے سہتاہ نیئاب نے نیا پیچھے، نیڑوم فرطی کے
نیئاد روا نیڑکپ وکے نختے نے نیا سے سہتاہ نیئاد سے نیا پچھلی سے ترک سوسحم تخس وک نوہٹپ کے نار
نے نوبی نیا ایڑی رہے، نیچنیہک فرطیک نوبلوک نے نیا وک یہ نیئارد بناج نیئاب نیا



گنجیرٹسا مشق 6

وہ بڑھکر ہکر ہتاہ رپ راویدس وک گناٹ نیئاب نیا، پیچھے پا ہک کت بج نیئالیہپ کت تقو سا فرطیک
سے گا نزا نیا، وہ ہذرپ نیمز لکلابی ٹیا کی طرف کریں نواب نیئاب کے پا ہک نیرک سوسحم روا
نیمپنڈلی کے پٹھے رہے، نیہ تخس یہ نیئارد بناج نیئاد نے نیا



نیقشم کی کے نائب طوبضم وک ووهٹپ

تشاردر روا تقاط کی ووهٹپ شزرو کی نامسج بسانم سے یلے کے نرک اروپ وک ووضاقت سے کی گدنز کی کہ مزور ڈنیس، ل بمڈ سے پی تکس انب رتہد وکبیگز رٹا سے ک شزرو لامعتسا اک ووزیچ یراھد رگید روا ولتوب کی کی ناپ ای سے ہ اتکس اھڑب وک پلائومیٹرک ہتاس سے کے نیل س ناس وک ووقشم ملانے کی ضرورت ہے کے تقشم ، ژوھچ س ناسن ارودیں یک یلاحب روا موومنٹ س ناس نارود کے لیں ، س یرک مذدنب س ناسن کیل

I شزرو کی لاء سے نرک طوبضم وک ووهٹپ

سپشزرو کی ک مسج یرپوا

- یرپوا طوبضم کیا جسم یرنید ماجنا سے سے قیرط رٹوم ہدایز نایمرگرس یک ہرمزور وک ضیرم اگ سے نائب ل باق سے کے
- س یرب سے تکس رک لامعتسا ایسا کی سیدل بمڈ ای س یلتوب کی کی ناپ سے یلے کے کے ناھڑب وک رٹا سے ک شزرو ضیرم

ل بمڈ متسباً متسباً سے ٹوب سے تڑوھچ س ناس روا بیھٹیڈ اھدیس رک ژکپ سے سے طوبضم سیم ووهٹاپ وونود وک ل بمڈ رستخم س یڑوھچ س ناس سیم تقوی پی کیا روا س یرک سے چیذ وک ل بمڈ متسباً متسباً رھپ؛ س یٹاھٹا فرطی کی کرپوا وک سے ہ ایگ ایک حضاو مک اسید س یٹار ہد کت س وٹیس نیت دعب سے ک مارا



II شزرو کی لاء سے نرک طوبضم وک ووهٹپ

سپشزرو کی ک مسج سے لچن

- ہو س یرپ روزمک تہد سے یلے کے کے ناج رباب وک ضیرم ہو رپر رھگنچلے جسم سے تکس رک نیقشم ناسا ھچک یک س یرب
- وپ سے ژھکر مکتسم سے ک رچینرف سے سے ووهٹاپ سے نپا سے ژھک روا س یڑوم وک س وٹھگ سے نپا، س بیھٹیڈ رپ سے ژکڈ ہونے کی پوزیشن پر سے یلے کے ٹیس کیا نیناج سپا و نوٹیس نیت، دعب سے ک مارا رستخم روا، نیٹار ہد راب 10 س یٹار ہد سے یلے کے

ریبادتی طایتحا کی دش زرو

- بیچا کی نہکر رارقرب راتفر ت سس کی کے نیل س ناسن ارود کے ش زرو وک ووضیرم
- کی گدر کر اکی نامسج ش زرو مکت ہب ہے پی نکس نہ ث عاب اکتلق کی کس ناسن روا ٹواکھت ش زرو ہدایز تہب
- یراوشد نیمے نیل س ناسن رکے لے سل ادتعا وک ش زرو یل سا، گی کے رک ینہ ہفاضا نیم ت شادر ب روا کے ہمہ [نیہکید 2 ل بیٹل] ہے بیچا انوب رپ حطس کی کاسکیل رگڈ 5 - 3 رپ یز تخس یک ششوک روا نیہکید 3 ل بیٹل کی کلہ کی فاکے سحطس اسٹریس اسکیل رگڈ 13 - 11 رپ یز۔
- ن جیسک آسیچوریشن نہ مکے سے (90 - 88%) (90 - 88%) وج نیرک ش زرو ہتاس کے حطس یک وہ
- سیرک ش زرو ہدایز سے س سا ایہ راب نہ نیم ہے تہب
- ہے نہ پآ رگا خود کو اک ش زرو بتسہا بتسہا وت، ہ ایل لاهڈ قباطم کے مجرد صاخ کیا کے ش زرو، مینار و دتعداد لیدبت فرط یک ے نلچ لئام سے ے نلچ ٹیلف رپ روط کے لائم، نینا ہڑب پراوشد ای کے کرک
- کیا کے ش زرو مؤے کت احیجرت کی تاڈ کی نپا پآ مکے ہے یرورضہ یل کے کے نرک ذفان وک مارگور پ رڈ
- سیر جازم لقتسم روا سیرک ط فادبا، سیرک باختنا اک و قشم حیحص قباطم
- کی نپا پآ ٹریننگ کے ش زرو ولیرہگ ے یل کے ے نہکر رظن رپ تفرشپ ینپا روا ینارگن یک لاگزنیہ ے نکس رک لامعتسا اک نویرناڈ روا
- سولیک کی تظافد، ز ناس حیحص ے یل کے ش زرو روا، ی توس احیجرت، س ینہ پ ے ٹپکے لاهڈ ے لیہڈ، ہدمار آ سیرک باختنا اک ے توجہ کے
- کی سولیک ٹریننگ مراو ے لہپ سے ش زرو کبوریای ای اسیرک ش زرو کی کلہ دعبے کس روا، سیرک پ کی ناپے لاو ے نوپع ئاضے سے سے نیسپکی کمی کو پورا کرنے نیم رادقم بسانم دعبے کس ش زرو ے یل کے کی س ینہ پ کی ناپ
- رارقرب ہیرگا روا ے بیچا انہر کتند و د سے سکیا ابیرقت درد نیم سولیک روا ٹواکھت دعبے کس ش زرو وت ے ہرورزش کو۔ ے بیچا انید رک مک
- کی س ناسن نیم نایمرد کے نشیس قشم وک پآ رگادشوار ی نیل ہفقو رصتخم کیا، وت ہ یتوہ سوسحم سیکسے لہ س ناسن سے س کی ناسا ہدایز ے لہپ سے سے نہکر ی راج پآ مک کت ب ج
- ، انا رکچ، فیلکت نیم ے نیس، یراوشد نیم ے نیل س ناسن، فیلکت ل سلسم وک پآ رگاتیز کی کلد این کڑ ہد ش زرو رپ روط یروف وک پآ وت ہے پی توپ سوسحم ن کڑ ہد ہدعاق ہے بڑو ہجدینی۔ ے بیچا

