الفصل الثالث ٣

فوائد التنفّس

انسان نے خدا تعالى يرگهني نعمتو سي نوازا چهے ، اهماسي ايك گهني اهم "التنفس" (سانس) چهے كرجرنا سبب انسان ني حيوة چهے .

تنفس نا فوائد طبية (*Medical Benefits of Breathing*) امثل چهے:

صحيح تنفس سي جسم نا هر ايك *cell* لگ نسيم (*oxygen*) پهنچ چهے جرنا سبب بعض وقت انسان ني حالة نفسية *psychological condition* برابر نه هوئي تو يه بهتر تهائي چهے ، انے اهنا *daily routine* نا سبب ذهن پر وزن هوئي چهے بدن ما خراب مادة ؤ *toxic* جمع تهاوا نا سبب انے بعض وقت اهنا وزن نا سبب انسان نا سلوك ما گهنو *negative* اثر هوئي چهے ، امثل تنفس نا سبب يه تمام چيزو سي راحة ملے چهے ، انے جسماني ، نفساني انے ذهني صحة بهتر تهائي چهے انے تازگي ملے چهے ، مثلا: كوئي شخص

نے ماٹھو دکھواني يا migraine ني شكاية هوئي تو بهي گهني كم مدة ما دور تهئي جائي چهے ، هواء ما بعض وقت اهوا جراثيم انے viruses هوئي چهے جرنا سبب اهناسي حفاظة تهئي جائي چهے .

يرج مثل نيند برابر نہ اُوتي هوئي تو اهنا سبب يه شكاية دور تهائي چهے .

حافظة ني قوة زيادة تهائي چهے ، اُمثل تنفس كروا پهلا اردهو كلاك ما جتنو قرآن ياد تهائي اتناج وقت ما هوے تين گنا زيادة ياد كري سكائي چهے .

جرجگه پر سانس لو اهنو بهي اثر پڑے ايم اخوان الصفاء ما بيان چهے اهني بركة نو احساس تهائي ، مثلا: بيت الله ، الداعي الاجل سيدنا محمد برهان الدين طع ني مجلس ، مولانا الامام الحسين ع ني وعظ ني مجالس ما سانس لو كر جرما جنة نو پون گهوگهے چهے ، تو اهني بركة كتني زيادة تهائي ، اولياء الله ع نا مزارات قدسانية عتبات عالية ما مساجد ما جئي نے حفظ كرو تو كتنو زيادة فائدة تهائي .

خدا تعالى هارا اُخري سانس لگ مولانا المنعام طع ني خدمة كروانى ياري انے توفيق اُپجو ، خاتمة بالخير كرجو .