

## 6. NASAL BREATHING

**DESCRIPTION:** Encourages breathing through the nose to filter and humidify air, reducing airway irritation.

| INSTRUCTIONS TO FOLLOW                                                                                                                                                            |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INDICATIONS</b><br>All asthma types, improving airway function.                                                                                                                | علامات :<br>دمہ کی تمام اقسام، سانس کی نالی کے کام کرنے کو بہتر بنانا۔                               |
| <b>DURATION &amp; FREQUENCY</b><br>Practice throughout the day, especially during physical activities                                                                             | تعداد اور دورانیہ :<br>دن بھر مشق کریں، خاص طور پر جسمانی سرگرمیوں کے درمیان۔                        |
| <b>INSTRUCTIONS</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>● Close the mouth and breathe in and out slowly through the nose.</li> <li>● Maintain a relaxed posture.</li> </ul> | ہدایات :<br>1۔ منہ بند کر کے ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس لیں۔<br>2۔ اپنے آپ کو آرام دہ حالت رکھیں۔ |
| <b>PRECAUTIONS/CONTRAINDICATIONS</b><br>Avoid if nasal passages are blocked or congested.                                                                                         | احتیاط :<br>اگر ناک بند ہو یا بھرا ہوا ہو تو یہ مشق نہیں کریں۔                                       |

### CONTENT VALIDATION

|                                                                                                                          |                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Relevance</b><br>1=not relevant<br>2=item need some revision<br>3=relevant but need minor revision<br>4=very relevant | <b>Clarity</b><br>1=not clear<br>2=item need some revision<br>3=clear but need minor revision<br>4=very clear           |
| <b>Simplicity</b><br>1=not simple<br>2=item need some revision<br>3=simple but need minor revision<br>4=very simple      | <b>Ambiguity</b><br>1=doubtful<br>2=item need some revision<br>3=no doubt but need minor revision<br>4=meaning is clear |

### FACE VALIDATION

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Are the phrases clear or not? | Yes/NO |
|-------------------------------|--------|