

3. BUTEKYO BREATHING

DESCRIPTION: Aims to reduce hyperventilation by encouraging shallow, nasal breathing.

INSTRUCTIONS TO FOLLOW	
INDICATIONS Chronic asthma, hyperventilation symptoms.	علامات: پُرانا (دائمی) دمہ، ہا پیرو پیٹیلیشن یعنی (تیز سانس لینے کی علامات)
DURATION & FREQUENCY 5–10 minutes, 2–3 times daily.	تعداد اور دورانیہ: اس مشق کو 5 سے 10 منٹ تک دن میں 2 بار روزانہ کریں۔
INSTRUCTIONS ● Sit upright. ● Inhale gently through the nose, hold briefly, then exhale slowly. ● After exhaling, hold the breath until you feel a slight air hunger. ● Repeat cycles.	ہدایات: 1- سیدھے بیٹھ جائیں۔ 2- ناک سے آہستہ سانس لیں، تھوڑا روکیں، اور پھر آہستہ سے باہر نکالیں۔ 3- سانس چھوڑنے کے بعد اس وقت تک سانس روکیں رکھیں جب تک آپ کو ہوا کی ضرورت محسوس نہ ہو تب تک روکیں رکھیں۔ 4- اس عمل کو دوسری مرتبہ پھر دہرائیں۔
PRECAUTIONS /CONTRAINDICATIONS Not recommended during acute asthma attacks.	احتیاط: اچانک دمہ کے حملے کے دوران یہ مشق نہ کریں۔

CONTENT VALIDATION

Relevance 1=not relevant 2=item need some revision 3=relevant but need minor revision 4=very relevant	Clarity 1=not clear 2=item need some revision 3=clear but need minor revision 4=very clear
Simplicity 1=not simple 2=item need some revision 3=simple but need minor revision 4=very simple	Ambiguity 1=doubtful 2=item need some revision 3=no doubt but need minor revision 4=meaning is clear

FACE VALIDATION

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