

ابراهيم ني طاقة





ابراہیم نے محمد بیوے دوست ہتا . ایک دن ایک بیجا سی مرستہ ملا .
ابراہیم تر دن محمد نا muscles دیکھی نے گھنا یقین انے فخر سی
کیدو کر "میں تمہارا کرتا ودھارے طاقتہ ویر چھوڑ" محمد یہ جواب اپو "ایم
ہوئی ، تو چلو ہمیں ساتھ gym جئی نے وزن اُچکی نے دیکھیے !"



ابراہیم وزن اُچکوانی
گھنی کوشش کیدی
مگراہنا سی نہ بنو .
ابراہیم یہ محمد نے
کیدو کر: "تمیں مارا
کرتا ودھارے طاقتہ والا
چھو!" انے یہ اداس
تھئی نے گھرے گیو .

بيجے دن ابراهيم محمد نا گھرے گيو، انے اهنے پوچھو کہ "منے بتاوؤ
کہ تمیں اتنا طاقت والا کيم بنا؟

محمد اهنّا دوست نے سمجھايو کہ پهلے تو گھنو ضروري چھ کہ
healthy جموانے ساڻھے رياضه بهي کرواني "هر روز!" ابراهيم ا
سکھامن سني نے هر دن جسم ني رياضه کرتوانے healthy سبزيو
انے فواکہ بهي جموانو شروع کيدو.



ایک مہینہ پچھی ابراہیم گھنہ طاقتہ والوانے مضبوط تھئی گیو۔
ہوے یراھنا دوست ساٹھے gym ما وزن اُٹھاوے چھے۔



Al-Madrasah-tul-Ezziyah, Houston, Texas

Written by: Mohammed Shk. Murtaza Badri
Edited by: Ruqaiya BS Najmuddin, Shk Taiyabali bhai Salim
Illustrated by: Fatema ben Josh