



## معلومات - بے رکھنا بہ رقرار سے یک د و ولزیل یب ڈامنوی و اپ نے یک م یک ی ڈٹ ڈامنوی و ای یک م یک ولزیل ی ڈٹ ڈامنوی و - بالغان بہ رائے بہ عدہ کے کے رائے علاج کے ا

اسلای نے رہے، جاے یک سندنہ زی تہ جو پر نہ سخوں سیم نہری شای ڈارب اب ی ڈٹ ڈامنوی و یا ضاف لہ نے یک عرصے لیطو  
سے یچاہی دنے یخر مطابق نیع کے سے تیبدای یک پارٹ منٹی ڈٹ لہ تھیہ

ڈٹس اور سد پرمارک دک انوں یک فوڈ لہ تھیہ زہ، سیف فارم ہی یہ لے لی یک دنے یخر سیک ہائی بہ اقاعدہ ی ڈٹ ڈامنوی و یا ضاف کی ا \*  
سد سے یک اف سیم دنے یخر منٹس لی سب مشہ تمل پر "ک روگ رامزی مائی سی پچ" ونٹس سی ہزار کی ا س یہ ابی دست سے  
ہوں، مشہ تمل پر "ماڈ کروگ رامزی سب" ونٹس سی سو آڈ ہائی "ک روگ رامزی مائی دس" ونٹس سی سو چار جو کہ ان کے عید جا سی ہ  
س یہ یب ہ موزوں یہ لے لی حالت یک آپ اور

سیم یروشن یک سورج کہ بہے ی ضرور ہی سلی گوائی دھوپ / لی ڈٹ ہی ب نہنگ سیم یروشن یک سورج پر طور بہ اقاعدہ \*  
اور ڈٹ ہنے یب سیم دھوپ ریڈیٹ ہوڑ روزانہ لوگ اک ٹر ہو۔ مد فوظ سکے ہو ممکن تک جہاں لہ گوانا دھوپ / ڈٹ ہنایب نہنگ  
ی ڈٹ ڈامنوی و یک اف سے رکھنے نہنگ وک حصے نہچلے کے ڈٹ ان گوں ای کو و بات ہوں کو، بہازوں تک یک ہن سے یک لائی  
تک، آخ تہام کے سے تم بر کر ریل سے لی اپری جلد ای مارچ ٹیل، کے بہچاؤ سے دھوپ ریڈیٹ اور سی ہ سکے تہ بہنا  
یپور انتی ضرور یک جسم کہ سندنہ معلوم پر طور سنیقی ہی تک۔ بہجے نیت نوپ ہر سے ارہیگ صبح "خصوصا  
عوامل سے بہت ونکہ یک ہے سے اسلای ہی۔ سے یچاہی وقت نہنگ سیم دھوپ لے لی یک بہنا سے ی ڈٹ ڈامنوی و خاطر یک کے رنے  
ہی ای رنگ کا جلد ی آپک "مٹلاں، یہ بہنے سے یک ی ڈٹ ڈامنوی و کہ س یہ سکے تہ ہو اڈ رانداز پر عمل اس جو سی ہ سے ی  
ای ڈھانڈ پنے یہ اسلای، عجا جلد نہ جلد سیم دھوپ کہ سے یچاہی ہونا آپ کو محطاط نہیل ہے۔ یک ی نہنگ جلد یک تن نہ آپ کہ  
یہ رکھالیخ سیم کہ ہنےر مد فوظ

دھوپ یہ لے لی کے رنے دایپ مقدار کے سالی یک ی ڈٹ ڈامنوی و و نزااد "ایشیا یجنوب ای ڈنوبی کے ارقن یاف ر قن، یاف ر \*  
ہو۔ دی سفق درے رنگت یک جلد یجسک کے سے فر د سے یا بانہ سبت گاپڑے ڈٹ ہنایب ریڈیٹ سیم

سے یج ہوں، ادہیز ی ڈٹ ڈامنوی و سیم جن سیک ہائی سیغذائی سی یا پر طور کے حصے کے خوراک صحت مند متوازن \*

یزرد یک انڈے \*

کچھ اور جو سز کے ملاٹے کچھ دودھ، کباب داموں دودھ، کباب ای سوئی، یدہ یک ای سوئی نر، ایک ٹرمارجر سے یج سیغذائی مرغن \*  
ڈلزیریسی عنی اناج کے سے ناشد تے

جہیکل \*

مشرومز \*

انیمچھل ونای ڈٹ اور کرلیم ان، یچھل یک قس یچھوٹ ان، یچھل نی سارڈ، انیمچھل سالمن سے یج انیدارمچھل لیٹ \*  
ریپنک وڈ ایری عنی زچی ک وڈ ایری \*

ہے۔ ابی دست سے لہ نک لیڈرج ان کے سے سیچیا نیایب ہشنیان فارم نی لائی آن دی مزم تعلق کے ی ڈٹ ڈامنوی و

NHS Choices Vitamin D <http://www.nhs.uk/Conditions/vitamins-minerals/Pages/Vitamin-D.aspx>

