

## اپنے بچے کی ہڈیوں کو طاقتور اور تندرست کریں

آج آپ کا بچہ ڈاکٹر کے ہاں معائنے اور گفتگو کے لیے گیا تھا

ڈاکٹر کا مشورہ ہے کہ آپ کے بچے کو روزانہ 10mg یعنی دس مائیکروگرام D وٹامن کی گولی (400IE) دی جائے۔ وٹامن کی گولی آپ کے بچے کی ہڈیوں کی نشوونما میں مددگار ہوتی ہے تاکہ ہڈیاں طاقتور اور تندرست بنیں

وٹامن D کھائی گئی خوراک اور سورج سے میسر آتی ہے جب سورج کی شعاعیں گرمیوں میں جلد پر پڑتی ہیں۔ خوراک سے حسب ضرورت وٹامن D کا حصول مشکل ہے۔ اگر اس طرح کا لباس ہو کہ گرمیوں میں سورج کی شعاعیں ٹانگوں اور بازوؤں پر نہ پڑیں تو جسم میں حسب ضرورت وٹامن D پیدا نہیں ہوتی۔ اگر جلد کالی ہو تو بھی یہ امر لاگو ہوتا ہے۔ اگر وٹامن D کی کمی ہو تو تھکن ہوتی ہے اور موسم اور ہڈیوں میں درد ہوتا ہے

وٹامن D کی گولیاں دوا خانے اور دوسری جگہوں پر دستیاب ہے