

، سونارگن / نیڈل او مرتحم

انگد دصقم اک طخ اٹسی روا ے ایل رک لمکم تدم یلمپ یری رپ روط کے رچٹ ڈیہ ابیرقت ین یم
اک پآ ےئل کے یرادافو روا تیماح لسلسم یک پآ ےئل کے ٹیلٹت کاپ ین یم ، ےلمپ ےس بس ے۔ ے
لوکسا ین یم نکیل ے امرزیخ مگنہ اک خیرات میلح یک لوکسا . اگ سوماچ انرک ادا میرکش
ک ے انانب لوکسا 'رادناش' کی ٹیلٹت کاپ نژو ےرامہ ین ہڑب ےگآ روا ے رپ راتفسر مفاض
وک تمامغیپ مہا ےس لوکسا وک نیڈل او لوکسا ، ےئل کے ینرک اس یا . سوہ امر اپرک یک ینہکل
ہی دصقم ارسود اک طخ اٹسی ، اذمل . ے ترورض یک ددم یک پآ ادا رادرک یدی لک یم ینرک طوبضم
روا ےئل کے ینرک کارتشا ہتاس ےک پآ وک روزیچ مہا ہچک ےس ےدہاشم یری مروتفہ مراب ہتاشزگ
وک سوقال عک ےس ےتکس رک ادا رادرک اڑب کی یم یرتبب یک لوکسا دیزم روا ددم ہتاس ےک' وک پآ
ے۔ انرک رگاچ

یک ینہکیس ایک دای رامش و دادعا . عقوت یک ینوہ دصیف 97 یرضاح یک ملعبلط مہ - یرضاح 1.
نیرک مصلحالم باتک باسح کے لید ےئل کے یرضاح قرف ایک ربارب یم طیارش

!اید و ہک مہم اروپ ، ایک دای وک سوند یلوکسا 20% - 95%

!لوکسا ےروپ مہ 2 ، ایک دای وک سوند یلوکسا 40% - 90%

• رصنع دحاو یم ینرک ادیپ یبایم مہا ےس بس ےئل کے ےچب ینپا یرضاح یرتبب یم لوکسا .
لصاح یم ےتید رک رامش و دادعا کے یرضاح یرتبب جئانتن GCSE یلع ملعبلط ےلاو . ے

• ینابرم باتک سویررقت یبط رہاب کے تاقوا ےک لوکسا .

• ید لیکشٹ وک تفاقٹ یک تاعقوت یلع یم رہگ ےس ےلاوح کے تی مہا یک یناج لوکسا زور رہ .

• یک تالیطعت نارود کے مرٹ (یم ےتکس رک تزاج یک نا ےس فرط یک نوناق یئوک با لوکسا) .
یں ےچب ےس گنکب

سوچب ینپا سونادنخ فالخ کے یئاوررک یتلدع روا لمع رپ راک حقیرط ینشور رپ سا ینابرم مہاب
ترورض ینوناق ینوناق کی ےئل کے سولوکسا ےئل کے ینیل یم ین ےس ینجیہب لوکسا وک
انوہ مہاگآ ک ے

2. ےجیتن کے سا مو رگا وہ رید ملعبلط .. ے اتوہ عورش ےچب 8:40 ند اک لوکسا - یدنپا یک تقو .
نیرک تیماح یک لوکسا وک ےچب کے پآ یم ینرک لصاح ےس لوکسا رپ تقو . انماس اک

3. زلوکوٹورپ لوکسا:

• تسب و دنب اک تاقالم کی ، وت ے ترورض یک ینرک تاب ےس نکس یسک کے ےلمع کے پآ رگا .
یم تقو کی ےس فرط یک کی ےس یم میٹ میلابقتسا ےرامہ پآ . نیرک نوف ےئل کے ینرک
ےتہاچ انہکی پآ ے ایک یم یہبک می . نیرک تم رک وہ ضاران وت ے اتاج اک ےئل کے ینآ سپاوا
مارتخ مدع مکنویک ے ناکم یک ینرک ٹولم یم تظافح روا ینارگن یک ودرگاش کے صخش سا یم
ے اتاج ایک می ، رہاب ےس

• لکیڈیم یرامہ ای لاک نوف کی ےس رس کے نا کے لاس وک پآ وت ، ے رامیب یم لوکسا مچب اک پآ .
سا ، ایالب وک ےچب ینپا ےئہاچ ینآ کت لوکسا نیڈل او . ےگ نیرک لصاح نکس کی ےک میٹ
وت ے یتکس رپ یم ےرطخ لوکسا ظفحت اک راک حقیرط ےرامہ روا ے یزرو فالخ یک لوکوٹورپ

روہ شہیپ کی اے ٹیل کے ے نرک تسب و دن ب اک ے نرک عم ج وک ء ایشا پآ و ت ، ے رامیب ے چب اک پآ رگا
یگ ے ئاج یی ئالب فرط یی

ی دن ماضر سے نی دل او ے ٹیل کے ے نرک وک وودرگاش با نی بن با لوکسا نی ہر ہاگآ مرک ہار ب - و اترب 4.
ے یتوہ ترورض یی

ی م تسار ح : گے یرک علطم وک نی دل او ی م رچ یٹ ڈیہ تا ع ق او لوکسا ہدایز سے ٹنم 10 ی م تسار ح
مک کی اے ٹیل کے ق ابسا ی م لاس ے ئن ٹیل ٹت سدقم . سے ی ج ے اتہر ے ٹیل کے س ج ، ے ٹن ہگ کی ا
ے ئاج وہ زوکر م ے چوت رپ ے متاخ زودنا ل ل خ حطس

لاب س ی ب ، ای لاب یی ک ناک ، کے studs کان یی وک وک مل ع بل اط . ے ئاچ انوہ انہ پ کے legging نولت پ ہ
اگوہ انال ے نرک فاص وک س یی لسن پ لوکسا زور کی ا وک وودرگاش . انہ پ ہن شن راو لی کی ای پ یی
ے ترورض یی مک مل ق biro زبس

ی ہن یرادی رخ یی ء ایشا ح ی حص ہو ؟ ے اترب کے ے ٹک PE لوکسا لم کم کی ا وک ے چب کے پآ - ٹک PE 6.
ی ٹک ح ی حص . مطبار سے نش کی سی PE یرامہ ای رس کے ے چب ے نپا کے لاس ای مرک ہار ب و ت ے
ی یرک کی چ ینا بر م ہار ب زاس ہب و ص ن م کے ے چب ے نپا ے ٹیل کے تالی صفت

کے ے نرک ہکل ی دن ہب و ص ن م یی کاروخ کی ا ے تقو سا لوکسا - ے طان کے ے نوہ - حال ف روا تحص 7.
روا وودرگاش ے نپا ٹیل ٹت کاپ روا ے ترورض ینوناق کی ا ے ٹیل کے لوکسا کی ا ہ ی . یی ی م لم ع
پآ رگا . ے امر لم ع فورص م ے ٹیل کے غورف کے یگدن ز زرط دن م تحص کی ا ے ٹیل کے ماتم کے ے لم ع
ایک وک ے چب کے پآ و ج ے متپ وک پآ ؟ یی ے تناج پآ ای کی ے امر اھک یی م و ن د کے لوکسا ے چب اک
ے ے امر اھک ؟

ایشا ہ عون م م

- تابورشم کے یی ئان او ت ی ہب یی س کی ای Lucozade
- تابورشم fizzy
- زئیال پس یٹب یی ٹیل کاکاچ ای کے crisps

ے ئاچ انی پ ینا پ نارود کے ند ی لوکسا روا ے نال یی م لتوب یی ینا پ حضا و کی ا وک مل ع بل اط

بل اط اٹسی ے چب کے پآ رک س پ او وک لوکسا رپ . 2017 یرون ج 4th روا لم کم ٹیش عم ج اٹ ی ڈ کلس ن م
ی کے نرک ل ص اح تامول عم ہ ی سے فرط یی نوناق م . ینا بر م ہار ب یی ے تکس آ س پ او تامدخ یی مک لم ع
رک ے ترورض یی کے نرک ے ئاج وہ لم کم مک ے ہ ی قرف یی م ڈراکی ر یرامہ ل احلا ی ف م ؛ ے ترورض
ی ہر

restful کی ا وک بس پآ یی م ، ای رائت یی س م س رک یردارب نامی یی م ٹیل ٹت سدقم کے لوکسا یرامہ
ی تراجت ے ع یرڈ کے revisiting ایی عورش ہتاس کے ے ن یی م . اگ و ہاچ انرک ش ہ او خ ے فقو م رپ روا
دیزم ہچک . ہ یرکش اک پآ ے ٹیل کے تیامح یی کے نی د وک ٹیل ٹت کاپ وک پآ ، یی ے تناج انرک دن ب
یی م ے جیتن کے سا روا اگ ے ئاج وہ رتہب یی ہب لوکسا اٹسی ، ہتاس کے تخانش یی رپوا کے یرتہب
کے یرک ل ص اح رای عم رتہب کی ا یی مک لم عت یی کے چب کے پآ

2017 یرون ج لوکسا . یی نی قوش کے ے نرک ہکی د یرتہب دیزم یی م ٹیل ٹت کاپ یی م لاس ے ئن ے ن یی م
ے نرک ہر ابود ے ٹیل کے وودرگاش رپ 4th ہدب

ص ل خ م اک پآ

