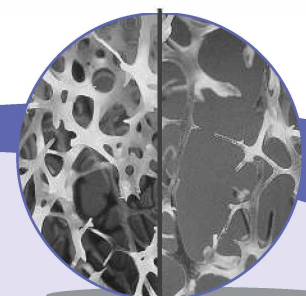


9 רִּירוּבֵּי צִדְדֵי רִיר רִלִּיבֵּי-דֵבִישֵׁי



דֵּל דִּיבֵּי אֶלֶסֶטֶדִי אֶדְרִי־דִי דֵּל גִּיבֵּי אֶדֶוֹ אֶדְצֵבִּי אֶדְכֵּסֶדֶדִי
דִּיבֵּי אֶדְצֵ אֶדְ גִּיבֵּי בֵּי דִּיבֵּי אֶדְ דֵּל אֶסֶבִּי אֶדְ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
רִלִּיבֵּי, אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ, אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ, אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ דֵּל דִּיבֵּי אֶלֶסֶטֶדִי
דִּיבֵּי אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ

אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
רִבֵּי אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ



אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ

אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ

- אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
- אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
- אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
- אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
- אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
- אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ

אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ

Age	Calcium	Vitamin D
19-50	1000 אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ	400-1000 אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ
50 אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ	1200 אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ	800-2000 אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ

אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ אֶדֶוֹ

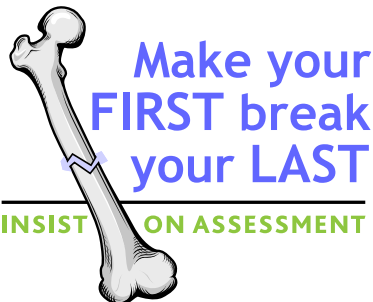
ΓΡΓ΅ β Δϭ-βΡ Δ΅Γ β Δϭ-βΡ Λ΅β-Δ΅-Δ ΅ϭδδ

βΔϭ-βΡ ΓΡΓ΅	Δσδ΅ βΓΡασ-Δ΅	βϭ-Ρϭ Λ΅β-Δ΅-Δ ΅ϭδδ
ϭϭϭα> 2%,1%, βΛσϭβΓ΅	√ϭδ Γσ-ββ 250 β Δ΅ΛϭβΓ΅	300 Γϭ-βϭϭ
ϭϭϭα> β Δ΅-ΔβΓ΅		
ϭϭϭα>		
ϭϭϭα> βϭ-Ρϭ β Δϭ-β΅	√ϭδ Γσ-ββ 250 β Δ΅ΛϭβΓ΅	400 Γϭ-βϭϭ
ααβ΅ ϭϭ΅	1% Δσδ΅ β βΡϭϭϭ΅	245 Γϭ-βϭϭ
ϭδϭ΅ β-Δϭ΅	3/4 Γσ-ββ 185 β Δ΅ΛϭβΓ΅	295 Γϭ-βϭϭ
ρσ΅ βΛΡϭ΅ ΛϭΓδ΅	1/2 ϭσϭ 105 ∇΅Λϭ΅	240 Γϭ-βϭϭ
∇β βϭΛβΓ΅ ϭϭϭα>	1 Γσ-ββ 250 ∇΅Λϭ΅	285 Γϭ-βϭϭ
ϭ΅ β ΡΓ-αβΓϭσ-Δ΅	1 Γσ-ββ 250 ∇΅Λϭ΅	300 Γϭ-βϭϭ
ϭϭ ΔσΓΓα΅	1 Γσ-ββ 250 ∇΅Λϭ΅	170 Γϭ-βϭϭ
ϭϭ β Δϭ-β΅ βϭ-Ρϭ	3 Δ΅ϭ΅ 84 ∇΅Λϭ΅	130 Γϭ-βϭϭ
βρϭ-ΔΔβϭ΅ ΔδΓα>	1 Γ-Δρϭ 32 ∇΅Λϭ΅	150 Γϭ-βϭϭ
Γϭ ϭΓσϭ΅ βϭ-Ρϭ΅	10 Γϭϭ΅	150 Γϭ-βϭϭ



∇ϭϭΛασ-Δ΅ ΡϭρΛϭβ-Δβα΅ σ΅ϭ ΡϭρΓ΅ϭ-ΔΡϭ΅

- ∇Γ΅ϭ-ΔΡϭασ-Δ΅ ΔΡ Λϭβ-Δβασ-Δ΅ ∇β-ϭΡασ-Δ΅ ΔραΡϭσ-Δ΅ Λϭβ-Δ΅-Δ΅ ∇ ΔϭϭΡ ϭβα β ΔϭΡϭσ-Δ΅ ∇β-ϭΡασ-Δ΅ βαϭ σ΅ϭ √ϭ-β ∇ϭ-Δ΅ϭ΅ β Δϭ ϭ-∇σρβϭ΅ ΡΡ Δϭ Γσ΅ϭ-∇Ρϭασ-Δ΅ β-ϭ ϭρβϭ΅
- ∇ <Ρϭασ-Δ΅ ΔΡ Λδρϭ Γ΅βα ∇δΡϭσ-Δ΅ ∇β ΡΡ σϭ <Ρϭσασ-Δ΅ ∇β-ϭ Λϭβ-Δβϭ-Δασ-Δ΅, ∇β-ϭΡασ-Δ΅
- ΡΡ β-ϭΡασ-Δ΅ βαϭ 30 Γαδϭ √ϭ-β ∇Ρϭβ΅ ΡΡ ϭ Λ΅β-Δ΅ασ-Δ΅ ∇ <<ϭϭσ-Δ΅, ∇σΓασ-Δ΅ σ΅ϭ ∇βϭϭϭασ-Δ΅ ∇ <<ϭ-∇Λϭβ΅ βΡσ-βσ-∇Λϭβ΅
- ϭϭ Ρϭβ΅ ϭϭΛ ΡΡ ββδβϭ-Δ΅ ΡΡ Γ-αϭ΅ β-Δβσϭβ΅
- β Ρϭβ-Δ΅ Δ΅ ϭβα΅Λσ-Δσσ΅ β ΔσΛσσ΅ β Δβϭ΅ σ΅ϭ Λδ β ΡΛδβσϭΡ΅, αϭ-∇σϭ-β΅ ΡΡ ΔραΡ΅ ϭϭΛ-Δσσ΅ ΡΡ ϭ Δρ Λϭβ-Δβσρ΅ ΡΡδδΛϭ-Δσσ΅ βϭ Γαβσ-Δ-α΅ ββϭ΅ ΡΡ ϭ Δρ Δϭ Ρϭσρ Δ΅βσ-Δ-Δ΅ Γ-αϭ΅ Δ-∇α ΡΡ β-ϭΡΛ΅ Δ΅ϭδδδΛϭ



Ρασϭσϭδ΅ α?

Γϭ-∇ Δ-∇σβ΅ 50 βϭϭΛ>σρ΅ βϭ ΔβΓ∇ϭ ΅ϭδδ ΡΡ β-ϭΡΛ΅ Λδβσϭσ-Δσσ΅ ΅ϭδδ Δϭσϭδ΅ ΡΡ ϭϭβ-βδϭ΅ ∇΅δβϭ-Δ-Δ΅ βαϭ √ϭ-β ∇Λ>σσ΅ σ΅ϭ βϭ ααϭ-Δ Ρϭϭσρβϭϭσ Γ΅βα Δσρ σ΅ϭ 65 βρϭϭΛ>σρ΅ϭ ϭΡΔΡ΅ β Λδβσϭσδϭσ ΡσρΔ΅ Ρϭ-β 40 ∇ϭϭΛ>σρ΅ ∇δϭ β ΔΡ Δδ΅ Δ΅β-β Δ-∇σβ΅ Δϭ-β Λβ ΅ϭδδ β Δϭϭ΅ ΔσΛ ΔΡϭ

∇ ΔϭΡϭσ-ΔΡ ΅ϭδδ Δρ ΔΡ Λϭβ-Δβασ-Δ΅

Δϭ Γϭ-Δ΅ ββϭ ∇ΓΡϭασ-Δ΅ ϭα ΡαΡσβϭ Λδβσϭσ-Δ΅ ϭ-∇σϭ-β΅ ΅ϭδδ ΡΡ ΔϭΡϭσ-ΔΡϭ β-ϭΡϭ ΅ϭδδ

Osteoporosis Canada
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca