

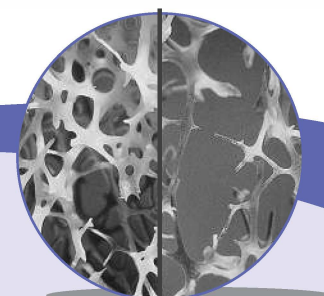
ዓለም-አቅጣጫ

ቦስኮሽን



ጋራ ለሁሉም ሰው የሚጠይቅ ግለሰብ የሆነው የቦስኮሽን ጉዳይ ለጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ግለሰብ ለሆኖ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።

ብለው ገብተው ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።



ቦስኮሽን ጉዳይ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።

ጉዳይ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።

- ለጉዳይ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።
- ጉዳይ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።
- ሌሎች ጉዳይ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።
- ጉዳይ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል። ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።

ጉዳይ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።

ጉዳይ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።	ጉዳይ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።	ጉዳይ ለሌሎች ጉዳይ ሊሆን ይችላል።
19-50	1000 mg	400 - 1000 IU
50+	1200 mg	800 - 2000 IU

mg = milligrams IU = international units

Γσδϑ βC·ββ βε-ρ-λ ΓΡΓββ		
ΓΡΛ	Γσδϑ	βε-ρ-λ
ϫϫ> -2%, 1%, 4ϫ, ·λδαC	1 Γσ·ββα / 250 mL	300 mg
βε-ρ-λ βCδσβUβ ϫϫ>	1 Γσ·ββα / 250 mL	400 mg
ρ· - ηCϻ, ∇C, δC	1 ¼”/ 3 cm ββ9	245 mg
εδϻC - εσρU	¾ Γσ·ββα / 185 mL	295 mg
5Λα ρδ, βΡΡδβσ·Δλ, Λ·δΛδβ	½ Λ·δΛδβ / 105 g	240 mg
·4 λ ϫϫ>βα	1 Γσ·ββα / 250 mL	285 mg
δ·ΔΓαC ϫ·δ>βα	1 Γσ·ββα / 250 mL	300 mg
·4 δΓ·δρρΓα - βΡρ<·βσ·C	1 Γσ·ββα / 250 mL	170 mg
ϫ> - Cd βε-ρ-λ ϻVβ βCδσβUβ	3 oz. / 84 g	130 mg
σδλ βΡρ·ρλ εδΓα - βε-ρ-λ βCδσβUβ	1 <·9·δλ· / 32 g	150 mg
Λβ - β<ρ·δλ	10	150 mg



β·9Ρα ϻΛ·β·Δβσζε β4 ϻΛ·δρλε Λ·β·Δ·δρρ·Δσβ

- βΛ·δρλεσ·δβ Λ·β·Δ·δρρ·Δσβ ·δϫβ9Λβα ϻΛ·β·Δβσζε. β·9Ρα ϻδ<ρϫζε βΛΡΛΡβUΡα 9Λ βδρ·βΡα βα9 σ·4 VΛδC·δU, β4 ϻβ·9Ρλε Γρ·∇ ϻΛ·β·Δ·δρρ·Δσβ.
- β·Δ4λε βδρ>δβσζα. δρ·δϫβρα ∇β ϻδ9·Δβ·Δ4λε Cρρζβ ϻβ·9Ρλε 9Λ C λ ϻ δρβU β·9Ρ·Δα.
- β·9Ρα βα9 30 ϻδβσζ λ VΛδρρζβ. β·δρδδα ϻΛ·β·Δβσζε, β·9Ρα (CΛ·9δ ϻρρ<<44λε 9Λ ϻσΓλε) α·δλ ·δρδ·∇λβα δδ·∇ ββ·9Ρασ·δβ (Λρ·Δα ββ<λ·ασ·δβ, ΛΛρ·∇<δρρ·Δα).
- β·9Ρα Cρρζβ ∇·∇σ ϻδρ C·4·Δβσζε, CΛ·9δ ϻΛ·β·Δβσζε.
- βρρδ·Δ·δλ βδ9·Δβαλσ·δλ 9Λ βρ>δβσζσβ ·δ·ΔβσζΛβ δβδαC·∇Cα·δ ϻβ·9Ρ·δλ ϻδρρ·∇ Λ·β·Δβσζε β4 ∇β ϻδ9β·Δ4λε. δδ β4 βρ>δβσζσβ ·δ·ΔβσζΛβ δβδαC·∇Cα·δ Cρρζβ ϻβ·9Ρ·δλ ϻC·4·Δβσζ·δλ, β4 ϻβαα·δλ β·9Ρ·Δα βρραL9σλ.

Ρασζσζ α?

βΡα δ·Δλβ δ·δλΓ 50 βCρΛ>σ·δλ δCβ·9ΡΛ·δα Λ·9Ρρ·Δσσ·δα δσα ∇Λασζσζ·δλ ϻδβσζ·δλ. CρΛ>α ϻΛ·9Ρρ·Δσσ·λ ϻααβρδβ δσα ∇Λρβ<·Δλε β4 ϻ·Λα ϻααβρρβUβ ϻβα. δσC 9δαα 9ρδρ ααβρρβUβ ϻβα δ·δλΓ 65 CρΛ>σζε, ϻ·Λα ∇ρ>δβσζαα ϻ< 40 CρΛ>σζε, Vζβ ϻσρδβ ∇ρ>δβσζσβ 9Λ Λ·9Ρρ ΛΓδ<ρϫζε <·σζρα βδρβUβ.

Λ·9Ρρ βΛ·β·Δβσζβ9Λββ

∇·βλ δλ4 ∇·∇σ βδαρ9ασ·δβ β4 ββ·9Ρασ·δβ β·Δα UΓσβ ϻρ·Δϫρ9Λββ ϻΛ·β·Δβσζασ·δβ β4 ∇β ϻδρβσζασ·δβ. Λρ·4 C·9 Cδλ4 ϻδ<ρϫζε Λ·9Ρρ. ·ΔαCΛ° Λ·9Ρρ·Δσσ ∇δσα ϻδ Λ·9Ρρ 9ρ·δρδδλε.



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