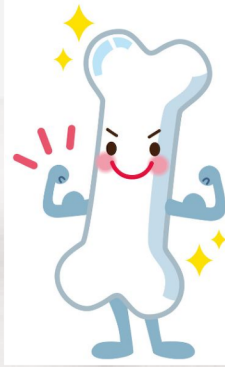


ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?



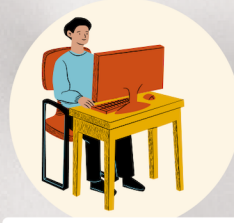
ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ
ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ
ਇਤਿਹਾਸ



50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ
ਬਾਅਦ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ



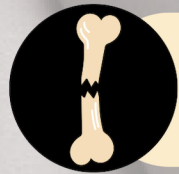
ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ
ਕਮੀ



ਸਰੀਰਕ
ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ



ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ
ਦਾ ਸੇਵਨ



ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ, 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਅਤੇ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਟਿਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ, ਰੱਸੀ
ਕੁੱਦਣਾ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਵੀ
ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ
ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ,
ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ
ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ
ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਖਾਓ

ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੇ
ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ
ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ
ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ
ਘਟਾਓ



5 Rivers Heart Association