



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KALÇA KIRIKLARI

ilk bakışta tahmin edileceği gibi çok kötü düşmelerde trafik kazalarında olur. Ancak yaşlılarda kemikler esnekliğini kaybetmiş olduğu için, küçük bir düşme bile kırıklara sebep olabilir. Bu bakımdan ileri yaşta olanlar çok dikkatli yürümeli, yürürken küçük adımlar atmaya dikkat etmelidirler.