

KEKSALAR VA YOSHI ULUG' INSONLAR OVQATLANISHI

G'aniyev Dilshodbek Hakimjon o'g'li

Rashidova Dilyora Abdulmajid qizi

Central Asian Medical University 1-kurs +99890 040 54 43

Anotatsiya: *Xozirgi kunda bizning yurtimizda qariyalar uchun katta e'tibor qaratilmoqda bu xechkimga sir emas. Oilada qariyalarni e'zozlash ularga xurmat ko'rsatish bizning qadriyatlarimizga aylangan. Quyida qariyalarning hayot tarsi ularning psixikasidagi holatlarni bilib olasiz.*

Kalit so'zlar: *Qarilik, rivojlanish, krizis, psixologik o'zgarishlar.*

Qarilik, keksalik (qarish) — organizm hayotining yoshga bog'liq muayyan bir davri, muqarrar ravishda yuz beradigan jarayon. A'zo va sistemalarda o'ziga xos o'zgarishlar ro'y berib boradi, bu esa asta-sekin organizmning hayotga moslashuv imkoniyatlari susayishiga olib keladi. Odamlarning qarilik davri 75 yoshdan keyin boshlanadi (90 yoshdan oshgan kishilar uzoq umr ko'ruvchilardir), bu fiziologik qarilikdir, bunda akliy va jismoniy quvvat, ma'lum ish qobiliyati, xushchaqchaqlik va atrofqa qiziqish saqlanadi. Turli noxush tashqi va ichki ta'sirotlar barvaqt yoki patologik qarilikka olib keladi. Odatda, qarilikning dastlabki belgilari odamda yetuklik davridan (shartli ravishda 60 yoshdan) so'ng boshlanadi. Lekin aslini olganda, qarilik organizmning o'sishi va rivojlanishi to'xtagandan keyin sezila boshlaydi. Mas, 30—35 yoshlarda biologik jarayonlarning faollik darajasi pasaya boshlaydi. Qarish turli to'qima va a'zolarida bir vaqtda boshlanmaydi va turli darajada kechadi, u organizm hujayralari yashash xususiyatlarining asta-sekin susaya borishidan iborat. Dastlab qarilik tufayli boshlangan o'zgarishlar amalda organizmning hayot sharoitlarining keskin o'zgarishlariga moslashuvchanlik jarayonini buzmasada, ammo borabora yosh ulg'ayib, o'zgarishlar kuchayganda organizm bunga endi ancha qiynalib moslashadi. Xususan, bu kasallik davrida, jismoniy va ruhiy zo'riqishlarda bilinadi. Qarish jarayoni, birinchi navbatda, yuraktomir va nerv sistemasiga ta'sir qiladi; bunda bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tish qobiliyati qiyinlashadi. Tormozlanish jarayonining yetarli bo'lmasligi nerv sistemasi qo'zg'aluvchanligining oshishiga olib keladi, shu tufayli atrofdagi narsalarga moslanish va javob reaksiyalari sust ishlanib, sekin yo'qoladi; emotsional beqarorlik kuchayadi qarilik o'pincha turli xil surunkali kasalliklar bilan kechadi, bu barvaqt qarib qolishga olib kelishi mumkin. Umuman yoshga xos o'zgarishlar bilan kasallanish o'rtasida ma'lum darajada bog'liklik bor. Qarilikda organizmning moslanuvchanlik va tiklanish imkoniyatlari susayadi, bu — kasalliklarning avj olishiga va ularning ancha og'ir o'tishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun kasallikning oldini olish barvaqt qarishga yo'l qo'ymaslikka yordam beradi. Hozirgacha qarilik sabablari to'g'risida aniq fikr yo'q, lekin u bir qadar irsiyatga ham bog'liq. Ba'zi oilalarda uzoq umr ko'ruvchilarning nasldannaslgaga o'tganligi ma'lum.

Ayollarda qarilikning erkaklarga nisbatan kechroq kuzatilishi genetik apparatning xususiyatlariga va boshqalar omillarga (mas, ayollarda chekish, spirtli ichimliklar ichish kam) ham bog'liq bo'lishi mumkin. Ma'lumki, qarilik sur'ati turlicha bo'ladi: ba'zilarida 75—80 yoshda, hatto ancha keyin ham turli ishlar bilan shug'ullanish uchun kuchquvvat va imkoniyat bo'ladi. Biroq yosh o'tishi bilan barcha odamlarda mehnat qobiliyati pasayadi, salga toliqadi. Shu sababli, yosh o'tganda kishining ahvoli yaxshi bo'lsa ham og'ir ish qilmaslik kerak. qarilik davrida ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimiga qat'iy rioya etish, uxlashdan oldin ozroq sayr qilish, chiniqish muolajalari va boshqalar katta ahamiyatga ega. Biroq chiniqish muolajalari turini va muddatini, albatta, vrach bilan maslahatlashib olgan ma'qul. Aytib o'tilganlarga amal qilish barvaqt qarilikning oldini oladi va uning maromida kechishiga, shuningdek, odamning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini iloji boricha saqlab qolishga olib keladi. Qarilik sabablari va sirasrorlarini gerontologiya, ularda kechadigan kasalliklarni esa geriatriya fani o'rganadi. Qarilik davrida ko'pgina psixologik funktsiyalar va jarayonlarda o'zgarishlar yuz beradi. Ammo, umuman olganda, biz ushbu o'zgarishlarning hamma odamlarda teng ravishda sodir bo'lmasligini tasdiqlashimiz mumkin, ammo bu jismoniy sog'liq, genetika kabi omillar ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillar yoki intellektual va ijtimoiy faollik darajasi. Qarilik davrida yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlar. Qarilik davrida ko'pgina psixologik funktsiyalar va jarayonlarda o'zgarishlar yuz beradi. Ammo, umuman olganda, biz ushbu o'zgarishlarning hamma odamlarda teng ravishda sodir bo'lmasligini tasdiqlashimiz mumkin, ammo bu jismoniy sog'liq, genetika kabi omillar ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillar yoki intellektual va ijtimoiy faollik darajasi.

Keksalarning taomnomalarini to'g'ri tuzish ular organizmidagi moddalar almashinuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ish faoliyatini yaxshilab, salomatligini ta'minlab turadi. Shu maqsadda Sog'liqni saqlash vazirligi bosh nutritsiologi, Toshkent tibbiyot akademiyasi Ovqatlanish gigiyenasi va bolalar, o'smirlar gigiyenasi kafedra professori Guli Shayxova SSV Matbuot xizmatiga keksalar uchun o'z tavsiyalarini bildirdi.

1. Go'shtli va baliqli taomlarni zarur darajada iste'mol qilish;
2. Tuzli va go'shtli taomlar yurak qon-tomir va nafas tizimlari faoliyatiga salbiy ta'sir etishi sababli (qon bosimining ko'tarilishi, tomir urish va nafas olish sonining ortishi) ularni kechqurunlari iste'mol qilmaslik;
3. Uyqu paytida a'zolar faoliyatiga ta'sir etmaganligi sababli kechki ovqatda sutli mahsulotlarni qabul qilish;
4. Yoshi ulug' kishilar ko'proq dimlangan va go'shtsiz sho'rvalar iste'mol qilishlari maqsadga muvofiq. Hazm bezlarini ortiqcha yuklama bilan ishlashiga sabab bo'lganligi tufayli yog'li, qovurilgan, achchiq taomlar, marinad va souslar iste'molini keskin cheklash;
5. Dasturxon tuzaganda taomlarning tashqi ko'rinishi, hidi va ta'miga alohida e'tibor berish (chunki ular hazm shirasi ajralishi va taomlarni yaxshi o'zlashtirilishiga yordam beradi);

6. Tarkibida xolesterin, organizmga tez singuvchi uglevodlar va ko'p miqdorda osh tuzi saqlovchi mahsulotlar va ulardan tayyorlangan taomlar iste'molini kamaytirish;

7. Ratsionga vitaminlar, kaliy va magniy tuzlariga boy mahsulotlar hamda o'simlik yog'idan tayyorlangan taomlarni kiritish. Ularni tayyorlashda dimlangan, yog'siz qo'y, mol va parranda go'shtlari hamda baliqdan foydalanish;

8. Sabzavotlar va dukkakli mahsulotlardan tayyorlangan taomlar va salatlarini ko'proq iste'mol qilish;

9. Bir kunda 70–80 gr atrofida yog' iste'mol qilish. Uning 1/3 qismi o'simliklar yog'i bo'lishi kerak. Tana vazni ortishiga moyilligi bo'lgan onaxon va otaxonlar xamirli oziq-ovqatlar, shirinliklar, smetana, sariyog' kabi mahsulotlar iste'molini keskin chegaralashlari shart;

10. Sutli mahsulotlar — yog'siz pishloq, tvorog va ulardan tayyorlangan taomlar, qatiq va atsidofilin iste'molini ko'paytirish;

11. Ichish uchun achchiq qilib damlanmagan choy, shu jumladan, sutli, meva va sabzavot sharbatlaridan foydalanish;

Xulosa qilib aytganda, qarilik — bu qonuniy biologik jarayon hisoblanib, uni sog'lom turmush tarziga amal qilish, ratsional ovqatlanish, chekish va boshqa zararli odatlardan voz kechish orqali sekinlashtirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. I.A.Karimovning O'zbekiston Respublikasi mustaqilligining yigirma uch yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi tabrik so'zi(2014yil 1sentabr №169 Xalq so'zi)

2. Z.T.Nishanova "Rivojlanish psixologiyasi"

3. Wwww.ziyonet.com.

4. Wwww.ziyouz.com.