



stenokardija, srčane smetnje, povišeni krvni pritisak, arterioskleroza, a sve vodi ka pojavi slabosti različitih organa, posebno mozga, usljed čega dolazi do senilnosti, gubitka sjećanja. Zbog svega ovoga staranje o starim osobama iziskuje puno strpljenja i samilosti. Istinu je rekao Uzvišeni Allah kada je rekao: "Allah je taj koji vas nejakim stvara, i onda vam, poslije nejakosti, snagu daje, a poslije snage iznemoglost i sijede vlasi; On stvara što hoće; On sve zna i sve može." (Er-Rum, 54)

*"Allah vas stvara i poslije vam duše uzima; ima vas koji duboku starost doživite, pa brzo zaboravite ono što saznate. Allah je, zaista, Sveznajući i Svemoćni."* (En-Nahl, 70.)

Kada osoba osjeti znakove starosti, ona, često zbog bolesti, izgubi želju za hranom, prestane proizvoditi dovoljnu količinu hidroklorične kiseline, dolazi do manjka enzima za probavu, što dovodi do manjeg postotka probavljenih tvari koje odlaze u krv, dolazi do pojave žutila, što je pokazatelj nedostatka masti i vitamina koji se u njima nalaze i smetnji u procesu probave. Dodatnu smetnju pričinjava i gubitak zuba, što dovodi do problema u probav i hrane. Kada starost i slabost zbog slabe ishrane dovedu do iznurenosti, tada uzimanje hrane i njena prerada postaju teškoćom. Zato je starijim osobama neophodno da u potpunosti zadovoljavaju svoje potrebe za hranom i potrebna im je posebna briga oko ishrane. Uprkos tome što većina starih osoba ima manju potrebu za energijom kada zađu u pozne godine, oni i dalje imaju potrebu za dovoljnom količinom proteina, karbohidrata, vitamina, minerala i vlakana kako ne bi osjećali nemoć u organizmu i gubitak snage uzrokovane nedostatkom ili konzumiranjem nedovoljne količine nekog od elemenata. Žene, posebno, trebaju uzimati dovoljnu količinu kalcija tokom života što će ih čuvati od nemoći u starosti i dovoljnu količinu željeza kako bi izbjegle slabokrvnost. Ishrana starih osoba mora sadržavati različite vrste voća, zeljastih biljaka, povrća, mesa i mliječnih proizvoda. Ona treba sadržavati i dovoljnu količinu vlakana, posebno kada se želja za hranom smanji. Pored svega navedenog, starije osobe trebaju uzimati kvalitetniju hranu, kako bi je pojeli u dovoljnim količinama i kako bi je lakše probavili. Tako je, naprimjer, bolje da jedu kuhanu ili dimljenu nego prženu hranu. Crveno ili pileće meso bolje je od mesa bogatog mastima. U starosti je poželjno uzimati veću količinu hrane ujutro, a smanjiti količinu hrane za večeru. Potrebno je naglasiti da ne pos toje određene godine kada čovjek postaje starim. Pojava znakova starosti ovisi od osobe do osobe, njenog razvoja, duševnog i općeg zdravstvenog stanja. Islam vodi računa o svim neophodnim stvarima potrebnim za lijep život starih osoba, pa je odredio da djeca žive sa svojim roditeljima (ocem i majkom), shodno riječima Uzvišeno: "Gospodar tvoj zapovijeda da se samo Njemu klanjate i da roditeljima dobročinstvo činite. Kad jedno od njih dvoje, ili oboje, kod tebe starost dožive, ne reci im ni: 'Uh!' -i ne podvikni na njih, i obraćaj im se riječima poštovanja punim." (El-Isra', 23.) Staranje o

