

Кекса Одамларнинг Касалликлари

22
БОБ

Ушбу боб кўпроқ кекса одамларда учрайдиган касалликлар, уларнинг олдини олиш ва даволаш ҳақидадир.

БОШҚА БОБЛАРДА АЙТИЛИБ ЎТИЛГАН КАСАЛЛИКЛАР ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТ

Кўриш Қийинчиликлари (407 -бет)

40 ёшдан ўтгандан сўнг кўп одамлар яқиндаги нарсаларни аниқ кўришга қийналадилар. Улар фақат узоқдаги нарсаларни яхши кўра оладиган бўлиб қоладилар. Бунда ўқишга ёрдам берадиган кўзойнаклар жуда фойдалидир, улар қиммат ҳам эмас.



40 дан ошган ҳар қандай одам глаукома (кўз босимининг ортиши) белгиларига эътибор бериши керак, чунки у кўрликка олиб келиши мумкин. Глаукома (415-бет) белгилари бор одам тиббий ёрдам олиши шарт. Катаракта (421-бет) ва кўз олдининг „жимирлаши“ (учиб юрадиган кичик доғлар, 423-бет) ҳам қари одамларнинг оддий муаммоларидир.

Қувватсизлик, Чарчаш ва Овқатланиш

Кекса одамлар ёшларга нисбатан қувватсиз ва кучсизроқ бўлиши табиийдир, аммо улар яхши овқатланмасалар, яна ҳам қувватсизланиб қолиши мумкин. Кекса одамлар кўп ея олмасликларига қарамай, ҳар куни “ўстирувчи” ва “ҳимояловчи” овқатлардан истеъмол қилиб туришлари керак (223-223-бетлар).

Оёқларнинг Шишиши (328-бет)

Бу кўп касалликлар туфайли келиб чиқиши мумкин, аммо қари одамларда бу кўпроқ қоннинг яхши айланмаслиги ва юрак хасталиги туфайли юзага келади (580-бет). Сабаби қандай бўлишидан қатъий назар, **оёқларни баланд кўтариб ётиш энг яхши йўлдир.** Пиёда сайр қилиш ҳам фойдали, аммо кўп туриб қолмасликка, оёқларни пастга осилтириб кўп ўтирмасликка ҳаракат қилинг. Иложи бўлганда оёқларни кўтариб туринг.



Оёқлардаги Сурункали Яралар (399-бет)

Бу касаллик кўпинча қоннинг ёмон айланиши ва веналар варикозидан (327-бет) келиб чиқади. Баъзан қанд касали ҳам сабаб бўлиши мумкин (248-бет). Бошқа ҳолатлар ҳақида 90-бетга қаранг. Қоннинг яхши юришмаслигига алоқадор яралар жуда секин тuzалади.



Ярани иложи борича тоза тутинг. Уни қайнатилган сув ва совун билан ювинг ва боғламни тез-тез алмаштириб туринг. Агар инфекция белгилари пайдо бўлса, 370-бетда айтилганидек қилиб даволанг.



Ухлаганингизда ёки утирганингизда оёқларингизни баландроқда туришига ҳаракат қилинг.

Сийишга Қийналиш

Кекса эркакларнинг сийишга қийналиши ёки томчилаб сийиши, простата безининг катталашганидан бўлиши мумкин (436 - бетга қаранг).

Сурункали йўтал (311-бет)

Кўп йўталувчи қари одамлар чекмаслиги керак ва шифокорга бориши лозим. Улар ёшлигида сил билан оғриган ёки йўталиб қон аралаш балғам ташлаб юрган бўлса, уларда сил касаллиги кўзиган бўлиши мумкин.



Агар қари одам хириллаб йўталса, нафас олишга қийналса (астма), оёқлари ҳам шишган бўлса, уларда юрак хасталиги эҳтимоли бор (кейинги бетга қаранг).

Артрит (бўғимларнинг яллиғланиб оғриши, туз тўпланиши) (324-бет)

Ёши ўтган одамларнинг кўпчилиги артритдан азоб чекадилар.

Артрити бор одамларга ёрдам:

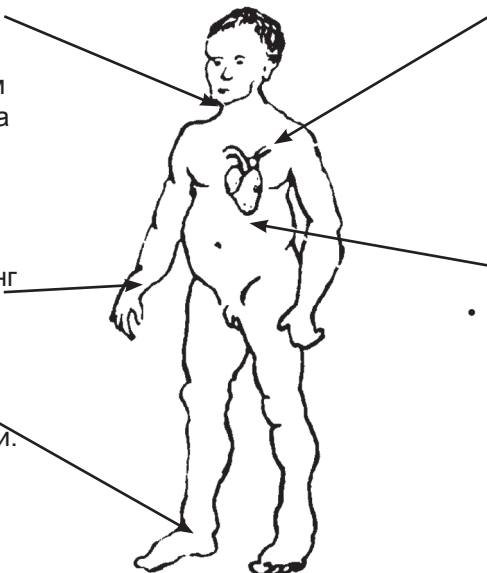
- ◆ Оғриётган бўғимларни кўп ишлатманг.
- ◆ Иссиқ компресслар кўйинг (373-бет).
- ◆ Оғриққа қарши дори ичинг, яхшиси Парацетамол. Оғирроқ артритларда Парацетамолдан ҳар 6 соатда 1г. дан ичиб турунг.(651-бет)
- ◆ Оғриқли бўғимлар билан иложи борича кўпроқ машқ қилиш муҳимдир.
- ◆ Баъзи бўғимлар яллиғланиши мумкин, масалан ревматик артритлар. Бундай ҳолларда, Аспирин ва Ибупрофенлар Парацетамолга нисбатан фойдалироқ бўлиши мумкин, лекин улар кўп ичилганда ошқозонда яра пайдо бўлиши эҳтимоли бор. Уларни овқатдан сўнг ичинг.(649-652- бетлар)



КЕКСА ОДАМЛАРНИНГ БОШҚА ЖИДДИЙ КАСАЛЛИКЛАРИ ЮРАК МУАММОЛАРИ

Ёши катта одамларда юрак касалликлари кўпроқ учрайди, айниқса, улар семиз, чекадиган ёки қон босими юқори бўлса.

Белгилари:

- 
- Машқлардан кейин қийналиб нафас олиш ва ҳаяжонланиш, одам ётганидан сўнг астмага ўхшаш хуружларнинг кучайиши (юрак астмаси).
 - Пульс тезлашуви, унинг кучсиз ёки нотекис бўлиши .
 - Оёқ шишлари пешиндан сўнг кучаяди.
 - Машқ қилинаётганда кўкрак, чап елка ёки қўлда бирдан пайдо бўладиган оғриқлар, улар бир неча минутдан кейин ўтиб кетади (стенокардия).
 - Кўкракни оғир нарса эзгандек сезиладиган ўткир оғриқ, дам олинганида ҳам қўйиб юбормайди (юрак хуружи, инфаркт).

Даволаш: (695-702-бетларга қаранг).

◆ Турли юрак касалликлари турли дориларни талаб қилади ва бу дорилар жуда эҳтиёткорлик билан ишлатилиши керак. Агар беморда юрак касаллиги борлигини тахмин қилсангиз, тиббий ёрдамга мурожаат қилинг. Унга керакли дори берилиши жуда муҳимдир.

◆ Юрак муаммолари бор одамлар кўкрак соҳасида оғриқ туриб, нафас олишга қийналиб қоладиган даражада ишламасликлари керак. Лекин ҳар кунги машқлар юрак хуружи (инфаркт)нинг олдини олишга ёрдам беради.

◆ Юрак муаммолари бор одамлар ёғли овқат емасликлари керак, агар улар семиз бўлсалар, озишлари керак. Шунингдек, улар спиртли ичимликларни ичмасликлари ва сигарета чекмасликлари лозим.

◆ Агар қари одамда юрак хуружлари бошланса, у нафас олишга қийналса ёки оёқлари шишса, туз ва тузли овқатларни емаслиги

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

керак. Умри қолган қисмида тузни жуда оз миқдорда ейишлари керак.

◆ Шунингдек, аспирин таблеткасининг ярмини ҳар куни ичиб туриш, инфаркт ёки инсульт (мия қон айланишининг бузилиши)нинг олдини олиши мумкин.

◆ Агар бирор одамда стенокардия ёки юрак хуружи(инфаркт) бўлса, у оғриқ ўтиб кетгунга қадар салқинроқ ва тинч жойда дам олиши керак.

◆ Дўлана ҳам ёрдам беради (731-бет).

Агар кўкракдаги оғриқ жуда кучли бўлиб, дам олиш ёрдам бермаса ёки шок (170-бет)

белгилари пайдо бўла бошласа,

юрак анча шикастланган бўлади.

Тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.

Бемор камида бир ҳафта ётиши

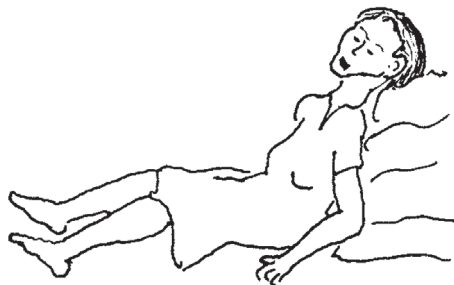
ва ҳар куни аспирин ичиши керак.

Кейинчалик у ўтириши ёки секин ҳаракатланиши мумкин, аммо у бир

ой ёки кўпроқ вақт давомида тинч бўлиши керак. Баъзан Аспиринга

қўшимча қилиб, Нитроглицерин ва Бета-блокаторлар ишлатилиши

мумкин (667-668-бетларга қаранг).



ҚАРИГАНДА СОҒЛОМ БЎЛИШНИ ХОҲЛОВЧИ ЁШЛАР УЧУН МУРОЖААТНОМА

Ўрта яшар ва катта ёшдаги одамларнинг соғлиқ муаммолари (юқори қон босими, артерияларнинг дағаллашуви(артеросклероз), юрак касалликлари, мияга қон қуйилиши каби муаммолар) одатда уларнинг ёшлигида тўғри турмуш маромини бузган, суриштирмай еб-ичган, ичкилик ва тамакига ружу қўйганидан келиб чиқади. Агар мана бу маслаҳатларга амал қилсангиз сизнинг узоқ яшаш ва соғлом бўлишингизга имкониятингиз кўпроқ бўлади:

1. Яхши овқатланинг - озуқали моддалари етарли овқатлардан истеъмол қилинг, аммо анча оғир, ёғли ёки тузли ва жуда ширин овқатлар унча боп эмас. Семириб кетишдан сақланинг. Овқат учун ҳайвон ёғидан кўра ўсимлик ёғини ишлатинг.

2. Спиртли ичимликларни кўп ичманг.

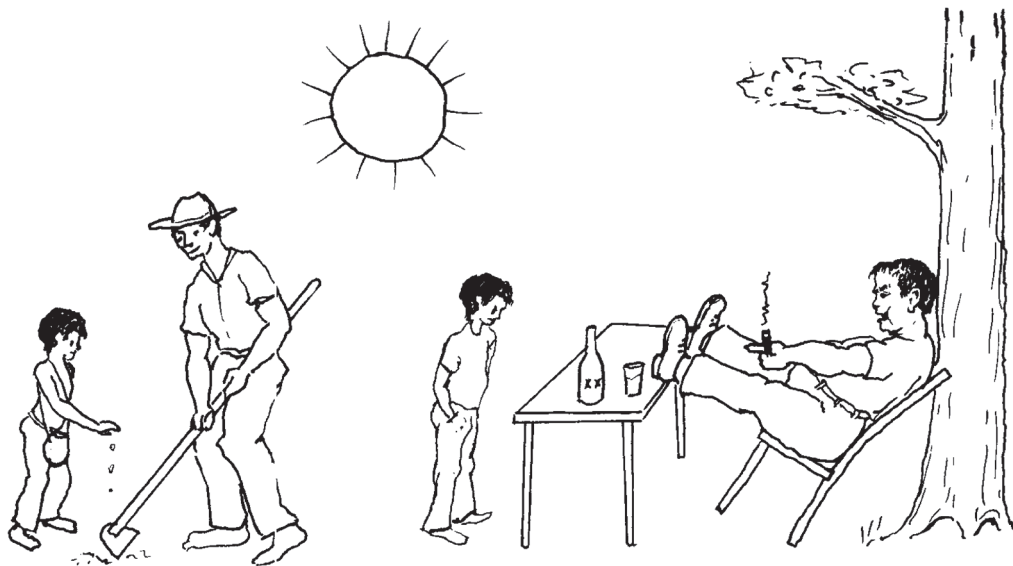
3. Чекманг.

4. Жисмоний ва ақлий меҳнат қилинг.

5. Етарли дам олинг ва ухланг.

6. Ўзингизга фойдали бўлган даражада **дам олишни ўрганинг** ва сизни хавотирга соладиган, кайфиятингизни бузадиган турли муаммоларга енгилроқ қарашга ўрганинг.

Юрак касалликлари ва мияга қон қуйилишининг асосий сабабчилари юқори қон босими (245-бет) ва артериялар дағаллашуви (артеросклероз)нинг олдини олиш ва даволаш учун юқорида айtilган нарсаларга риоя қилинг. Юрак касалликлари (инфаркт) ва мия қон айланиши бузилишининг олдини олиш учун юқори қон босимини тушириш зарур. Қон босими юқори бўлган одамлар уни вақти-вақти билан текширтириб туриши ва пасайтириб бориши керак. Овқатни кам истеъмол қилиш (агар улар семиз бўлсалар), чекишни ташлаш, кўпроқ машқ қилиш ва яхши дам олиш билан қон босимини пасайтира олмаётган одамларга, босимни пасайтирувчи дори ичиш ёрдам бериши мумкин (695-702-бетларга қаранг).



УШБУ ИККИ КИШИДАН ҚАЙСИ БИРИ УЗОҚРОҚ ВА СОҒЛОМРОҚ ҲАЁТ КЕЧИРИШГА МОЙИЛ? БУЛАРДАН ҚАЙСИ БИРИ ИНФАРКТ ЁКИ ИНСУЛЬТДАН ЎЛИШИ МУМКИН? НЕГА? НЕЧТА САБАБ САНАБ ЎТИШИНГИЗ МУМКИН?

МИЯДА ҚОН АЙЛАНИШИНING БУЗИЛИШИ (ИНСУЛЬТ)

Кекса одамлардаги инсульт миёда қон лахтаси тиқилиб қолиши ёки қон қуйилишидан бўлади. Инсульт одатда бирдан бошланади. Киши ҳушдан кетиб йиқилиб тушиши мумкин. Одатда юзи қизариб, шовқин билан ҳириллаб нафас олади, қон томирининг уриши кучли ва секин бўлади. У кома (ҳушсиз) ҳолатда соатлаб, кунлаб ётиши мумкин.

Агар у тирик қолса, гапириш, кўриш ёки фикрлашга қийналиши, юзи ёки танасининг бир томони фалажланиб қолиши мумкин. Оддийроқ инсультларда худди шу муаммолар ҳушни йўқотмаган ҳолда намоён бўлиши мумкин. Инсульт натижасида келиб чиққан ўзгаришлар кейинчалик йўқолиб кетиши мумкин.



Даволаш.

Беморни боши оёқларидан сал баландроқда турадиган қилиб ётқизинг. Агар у ҳушсиз бўлса, тупуги (ёки қайт қилган нарчаси) ўпкасига ўтмасдан, оғзидан оқиб чиқиши учун, бошини ёнбош томонига эгиб бир тарафга қаратиб қўйинг. У ҳушсиз ётган маҳалда оғиз орқали дори, овқат ёки сув берманг (Ҳушсиз Одам, 171-бет). Агар иложи бўлса, тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.

Инсультдан сўнг, агар кишининг бир тарафи фалажланган бўлса, у соғ қўлини ишлатиб таёқчадан фойдаланишни ўрганиши керак. У оғир иш ва асабийлашишдан сақланиши керак.

Олдини олиш. (Олдинги бетга қаранг)

Эслатма: Агар ёш ёки ўрта ёшли киши юзининг бир тарафи инсультнинг ҳеч қандай белгиларисиз бирданига фалажланиб қолса, бу юз нервининг вақтинча фалажланиши бўлиши мумкин. Бу одатда бир неча ҳафта ёки ойдан сўнг ўз-ўзидан йўқолиб кетади. Унинг сабаби одатда номаълум бўлади. Аксари давонинг ҳожати йўқ, аммо иссиқ компресслар ёрдам бериши мумкин. Агар кўзининг биттаси тўла юмилмаса уни кўришдан, шикастланишдан сақлаш учун уни кечаси боғлаб қўйинг.

КАРЛИК

Ёши 40 дан ошган эркакларда қулоғи оғримасдан ва унда кўринарли ўзгаришлар бўлмасдан туриб кўпинча аста-секин оғирлашиб қолади. Одатда бунинг давоси йўқ, лекин эшитиш асбоби ёрдам бериши мумкин. Баъзан карлик қулоқ инфекцияси (554-бет)дан, бошнинг шикастланишидан ёки қулоқда қуруқ кир тўпланишидан ҳам келиб чиқиши мумкин. Қулоқ кирини тозалаш хусусида 305-бетга қаранг.



ҚУЛОҚ ШАНҒИЛЛАШИ ВА БОШ АЙЛАНИШИ ҲАМДА КАРЛИК МУАММОЛАРИ

Агар ёши катта одамнинг бир ёки икки қулоғи эшитмай қолса, баъзан боши айланиб турса ва қулоқлари „шанғиллаб“, „ғовур-ғувур“ қилиб турса, у “Меньер касаллиги” билан касалланган бўлиши мумкин. Шунингдек, у кўнгли айниши, қайт қилиши ва кўп терлаши мумкин. Бунда Циннаризин (стугерон) каби дориларни ичинг, лекин 3 ҳафтадан узоқ қабул қилманг ёки Дименгидринат (Дедалон, 680-бет) га ўхшаш антигистаминлар ичиш лозим, белгилар йўқолиб кетмагунга қадар бемор ётиши керак (25-бобга қаранг). У тузсиз овқатлардан истеъмол қилиши керак. Агар у тез орада тузалиб кетмаса ёки муаммо қайта юз берса, у ҳолда бемор тиббий ёрдамга мурожаат қилиши керак.

УЙҚУ ЙЎҚОЛИШИ (УЙҚУСИЗЛИК)

Кекса одамлар ёшларга нисбатан камроқ ухлаши табиийдир. Улар кечаси кўп уйғонадилар. Қишнинг узун тунларини улар соатлаб бедор ўтказиши мумкин. Баъзи дорилар ёрдам бериши мумкин, аммо уларни, жуда зарур бўлмаса, ишлатмаганингиз маъқул.

Қуйида уйқуни жойига келтириш учун бир нечта маслаҳатлар берилган:

- ◆ Кун давомида кўпроқ машқ қилинг.
- ◆ Тушлиқдан сўнг ва кечқурун кофе ёки қора чой ичманг.
- ◆ Ётишдан аввал бир пиёла илиқ сут ёки асалли сут ичинг.

- ◆ Ётишдан аввал илиқ ванна қилинг.
- ◆ Ётганингизда аввал танангизнинг ҳар бир қисмини, сўнг бутун танангиз ва миянгни бўш қўйишга ҳаракат қилинг. Яхши кунларингни эсланг.
- ◆ Агар ҳали ҳам ухлай олмаётган бўлсангиз, Дифенгидрамин (Димедрол, 677-678-бетлар) каби антигистаминлардан ётишдан бир ярим соат олдин ичинг. Бу дориларнинг кучли дорилардан фарқли томони шуки, улар одам организмини ўргатиб қўймайди.
- ◆ Валериана ўсимлиги дамламаси ҳам фойда беради. (665-

бет)

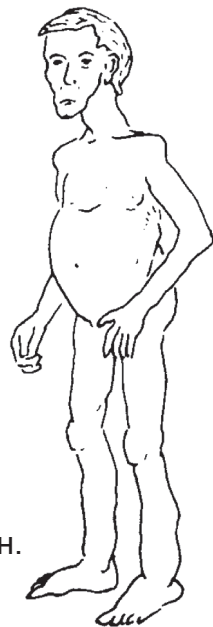
ЁШИ ҚИРИҚДАН ОШГАНЛАРДА КЎП УЧРАЙДИГАН КАСАЛЛИКЛАР

ЖИГАР ЦИРРОЗИ

Цирроз - кўпинча 40 дан ошган, кўп спиртли ичимликлар ичган ва яхши овқатланмаган одамларда, шунингдек, сурункали сариқ касали бор кишиларда учрайди.

Белгилари:

- Цирроз - сариқ касали каби қувватсизлик, иштаҳа йўқолиши, ошқозон ишининг бузилиши ёки ўнг қовурғалар тагининг оғриб туриши билан бошланади.
- Касаллик зўрайган сари бемор озиб бораверади. У қон аралаш қайт қилиши мумкин. Жиддий ҳолларда оёқ шишади ва суюқлик тўпланишидан қорин ҳам дўмбирага ўхшаб шишиб кетади. Кўз ва тери сарғиш бўлиб қолиши мумкин (сарик).



Даволаш:

Цирроз оғирлашиб кетгандан сўнг уни даволаш қийин. Ёрдам берадиган дорилар кам. Оғир циррозга учраган одамлар ундан нобуд бўладилар. Агар ҳаётингни сақлаб қолмоқчи бўлсангиз, **циррознинг биринчи белгиларидаёқ қуйидагиларни қилинг:**

◆ Спиртли ичимлик ичманг! Спиртли ичимликлар жигарни заҳарлайди.

◆ Иложи борича яхши овқатланинг: сабзавотлар, мевалар ва таркибида оқсил моддалари бор овқатлар (220-222-бетлар)дан истеъмол қилинг. Лекин оқсилдан (гўшт, тухум, балиқ ва бошқалар) кўп истеъмол қилманг, чунки бу шикастланган жигарнинг қаттиқ ишлашига олиб келади.

◆ Агар циррози бор одамнинг қорни шишиб кетган бўлса, у тузсиз овқат ейиши керак. Спиринолактон (Верошпирон, Спирикс) таблеткалардан ҳам фойдаланиш мумкин. (696-бет). Врачнинг билан маслаҳатлашинг.

ОЛДИНИ ОЛИШ ОСОН: Кўп ёки умуман спиртли ичимлик ичманг.

ЎТ ПУФАГИ МУАММОЛАРИ

Ўт пуфаги жигарнинг остида жойлашган халтадир. У ёғли овқатнинг парчаланишига ёрдам берувчи сафро деб аталадиган аччиқ, кўкимтир суюқликни тўплайди. Ўт пуфаги касаллиги кўпроқ 40 ёшдан ошган семиз ва ҳайзи келиб турадиган аёлларда учрайди.

Белгилари:

- Қорин соҳасининг ўнг қовурғалар пастида қаттиқ оғриқ. Бу оғриқ баъзан орқанинг юқорисига-ўнг курагигача боради.
- Оғриқ ёғли ёки оғир овқат истеъмол қилгандан бир соат ёки кўпроқдан кейин пайдо бўлади. Қаттиқ оғриқ қайт қилишга сабаб бўлиши мумкин.
- Сассиқ ҳид билан кекириш.
- Баъзан иситма бўлади.
- Баъзан кўз сарғайиб қолиши мумкин.

Даволаш:

- ◆ Касалликни аниқлаш учун “УЗИ” қилдириг.
- ◆ Ёғли овқат еманг. Семиз одамлар оз еб, озишлари керак.
- ◆ Оғриқни пасайтириш учун спазмолитиклар (спазмга қарши) (666-бет) ичинг. Ялпиз ҳам ёрдам беради (710-бет). Кўпинча кучли оғриқ қолдирувчилар керак бўлади. Бу ҳолатда тиббий ёрдам олганингиз маъқул.
- ◆ Агар касалнинг иситмаси бўлса у Ампициллин ва Гентамицин қабул қилиши, ҳамда тиббий ёрдамга мурожаат этиши шарт.
- ◆ Оғирроқ ва сурункали ҳолларда тиббий ёрдамга мурожаат қилинг. Агар иситма ёки қаттиқ оғриқ бўлса, операция керак бўлиши мумкин.



Олдини олиш:

Семиз одамлар озишга ҳаракат қилиши керак (246-бет).
Ширин, шўр ва ёғли ҳазм бўлиши оғир овқатларни еманг, умуман, кўп овқат еманг ва енгил машқ ёки жисмоний меҳнат қилинг.

ЎЛИМ ҲАҚИДА

Ёши катта одамлар ўзларининг яқинларига нисбатан ўлимга тайёрроқ турадилар. Ҳаётдан мамнун бўлган кексалар ўлимдан қўрқмайдилар. Ўлим ҳаётнинг сўнги нуқтаси, табиий интиҳосидир.

Биз кўпинча хатога йўл қўйиб ўлаётган одамни катта сарф-харажатларга қарамай, иложи борича кўпроқ ушлаб туришга ҳаракат қиламиз. Кўпинча бу ҳолат беморнинг ва оиласининг кўп азоб чекишига ва асабийлашишларига олиб келади. Кўп ҳолларда „яхшироқ шифокор“, „мўъжизавий дори“ни изламасдан, ўлаётган одам билан яқинлашиш ва унинг дардига малҳам бўлиб руҳини кўтариш кўп хайрли ишдир.

Сиз у билан ўтказган яхши ва ёмон вақтларингиздан, бирга кечирган қувончли ва ташвишли кунларингиздан мамнун ва сиз ундан рози эканлигингизни ва ўлимини кўтара олишингизни айтинг. Охирги соатларда яхши дорилардан кўра унга сизнинг меҳрингиз ва розилигингиз керақдир.

Ошини ошаб, ёшини яшаб ўтган инсонлар охири боши ёстиққа ётиб, қайта турмаслиги аниқроқ бўлиб қолганида самимият билан унга меҳрибончилик кўрсатиш, умрининг сўнги дамларини бошдан кечираётган инсонга сизнинг самимиятингиз билан мурувватингиз, меҳрибонлик қилишингиз ҳар қандай доридан кўра яхшидир.

Қари ёки бедаво дардга йўлиққан сурункали касал одамлар касалхонада эмас, уйда, оиласи билан бўлишни хоҳлайдилар. Бу эса беморнинг ўз ўлимини сезаётганидан нишонандир. Биз бундай кишиларнинг ҳиссиёти ва эҳтиёжларини сезиб, ўзимизникидек қабул қилишимиз керак. Ўлаётган одам ўз ҳаётини узайтириш учун оиласи қарзга ботаётганлигини ва оч қолишлигини ўйлаб азобланади. Бемор унинг ўлишига рухсат беришларини сўрайди, баъзан, бу энг оқил фикрдир.

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Баъзи одамлар ўлимдан қўрқадилар. Улар азоб чексалар ҳам бу дунёни ташлаб кетишни хоҳламайдилар. Ўлим ва ўлимдан кейинги ҳаёт тўғрисида ўз тушунчалари ҳар бир халқнинг ўзига яраша мавжуд. Бундай ғоя ва тушунчалар, фикр, ишонч ва анъаналар ўлимни осонлаштириши мумкин.

Ўлим бирдан ва кутилмаганда келиши ёки анчадан бери кутилаётган бўлиши ҳам мумкин. Меҳримизни берган одамнинг ўлимга тайёрланишига ва ўлимни хотиржамлик билан қарши олишига бизнинг ёрдам беришимиз жуда мушкул. Кўпинча, биз бундай ҳолларда таскин бериш, меҳрибончилик кўрсатиш ва унинг ҳолини тушунишимизни билдиришдан ўзга ҳеч нарса қила олмаймиз.

Ёш одам ёки боланинг ўлими оғирдир. Лекин бунда ҳам меҳрибончилик ва очиқ кўнгиллик жуда муҳим. Бола, кўпинча ўлаётганини қисман танасидаги сезгилар ва қисман атрофидагиларнинг саросимаси ва тушкунлигидан сезади. Ана шундай дамларда ўлаётган одамга, у қарими ёки ёшми, хотиржамлик билан тасалли беринг, унинг кўнглини кўтаришга ҳаракат қилинг. Унга айтмоқчи бўлган сўзларингизни меҳрибонлик билан айтинг. Керак бўлса йиғланг ва уни жуда яхши кўришингизни билдиринг. Бу унга куч бағишлайди.



Биз ҳаммамиз бир кун келиб ўламиз. Шифокорнинг асосий мақсади ўладиганларга ўлимни хотиржамлик билан қарши олишига ва ҳаёт қолганларнинг эса азобини енгиллатишга ёрдам беришдан иборатдир.