

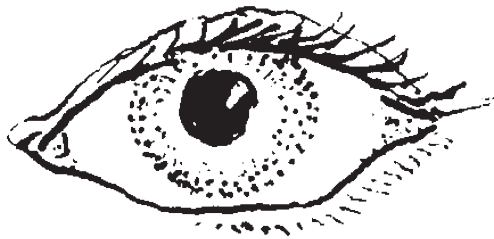
Bu bap adatça gartaşan adamlarda gabat gelyän keselleriň önüniň alnyşy we bejerilişi baradadyr.

## BEÝLEKI BAPLARDA SEREDILIP GEÇILEN SAGLYK KYNÇYLYKLARYNYŇ GYSGAÇA BEÝANY

### Görüş kynçylygy (sah. 225)

40 ýaşdan soň köp adamlarda ýakyn zatlary anyk görüp bilmezlik kynçylygy ýüze çykýar. Olar *uzakdan gowy görüji* bolýarlar. Köplenç olara äýnek kömek edýär.

Her bir adam 40 ýaşdan soň bejergisiz galdyrylan ýagdaýynda körlüğe eltip biljek glaukoma – göze gara suw inme keseliniň alamatlaryna üns bermelidir. Glaukomanyň (sah.222)alamatlaryna sezewar bolan islendik adam göz lukmanyna ýüz tutmalydyr.



Katarakta (sah. 225) - “göz merjenjiginiň ümezlemesi” “göreçde hereket edýän kiçijik tegmiller – sah. 227” hem garry adamlaryň adaty kynçylyklarydyr.

### YSGYNSYZLYK, ÝADAWLYK WE ÝYMITLENME TERTIBI

Garry adamlaryň ýaş döwrüne seredeniňde güýç-kuwwatynyň pes bolýanlygy düşnükli zatdyr. Emma olar gowy iýmittenmese, has ysgynsyz boljaklygy şübhesizdir. Garry adamlar köp iýmeýän hem bolsa, olar barybir bedeniň gurluşy we goraglylygy üçin ýokumly iýmiti gündelik iýmelidir (sah. 110-111).

### DABANLARYŇ ÇIŞMESI (sah. 176)

Olar köp keseller sebäpli döräp biler. Emma garry adamlarda bu ýagdaý köplenç gan aýlanyşynyň bozulmagy (sah. 213) ýa-da ýürek keseli (sah. 325) sebäpli ýüze çykýandyr. Islendik ýagdaýda-da iň gowy bejeriş – dabanlary ýokary götermekdir. Şeýle-de gezelenç etmek hem kömek edýär. Yöne uzak wagt aýak üstünde gezme we aýaklary sallap oturma wagtyny artdyrmaň. Mümkün bolan islendik ýagdaýda dabanlary ýokary galdyryň.



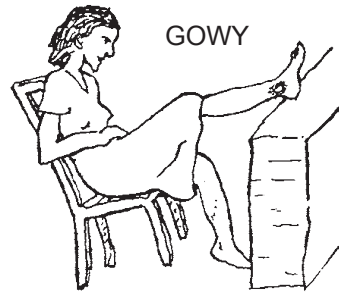
## **AÝAKLARYŇ WE DABANLARYŇ ÖTÜŞEN ÝARALARY (sah. 20)**

Olar wenalaryň warikozy (giňelmesi) sebäpli, gan aýlanyşynyň erbetleşmesiniň netijesi bolup biler (sah. 175). Käwagtlar süýji keseli bölekleyin sebäp bolup biler (sah. 127). Beýleki mümkin bolan ýagdaýlar barada (sah.20).

Erbet gan aýlanma sebäpli döreyän ýaralar örän haýal bejerilýär.

Ýaralary arassa saklaň. Olary ýygy-ýygýdan ýumşak sabyn, gaýnap sowan ýyly suw bilen ýuwuň we daňylaryny çalşyň. Eger infeksiýanyň alamatlaryny görseňiz, 88-nji sahypada görkezilişi ýaly bejeriň.

**Otyrkaňyz ýa-da ýatanyňyzda aýaklaryňyzy ýokaryk galdyryň.**



## **BUŞUKMA KYNÇYLYKLARY (sah. 235)**

Buşukmada kynçylyk görýän ýa-da peşewi damjalap çykýanlygyndan kösenýän garry adamlar, erkeklik jyns mäsiniň (prostatanyň) ulalmagyndan ejir çekýän bolmagy mümkin (sah. 235).

## **ÖTÜŞEN ÜSGÜLEWÜK (sah. 168)**

Köp üsgürýän garry adamlar çilim çekmeli däldir we lukman bilen maslahatlaşmalydyr. Eger olarda ýaş wagtlary inçekeseliň alamatlaryny ýa-da haçandyr bir wagtlar ganly üsgülewügi başdan geçiren bolsa, onda olar inçekesel bolup biler.

Eger garry adamyň hyşşyldyly ýa demgysmaly üsgülewügi bolsa ýa-da onuň aýaklary çişýän bolsa, onda ol ýürek keseli bilen keselläp biler (sah. 325).

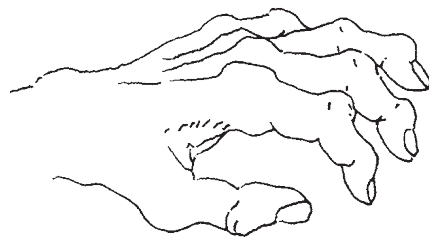


## **REWMATIKI (GURAGYRILY) ARTRIT (AGYRÝAN BOGUNLAR) (sah. 173)**

Garry adamlaryň köpüsi artrit bilen keselleýärler.

Artritte edilýän kömek:

- Agyrýan bogunlara rahatlyk beriň.
- Gyzgyn ýapgyly ulanyň (sah.194).
- Agyra garşy derman içiň, gowusy – aspirin. Artritiň agyr ýagdaýlarynda günün dowamynda 6 gezek aspiriniň 2-3 gerdejiklerini iýmit sodasy, antasid (sah. 381), süýt ýa-da suwuň köp mukdary bilen içiň. (Eger gulagyňyz şaňlaýan bolsa, olaryň mukdaryny azaldyň).
- Agyryly bogunlaryň hereketlilikini mümkin boldugyça saklamaga kömek edýän maşklary etmeklik wajydyr.



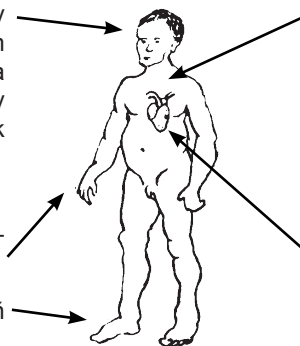
## GARTAŞAN ÝAŞDA ÝÜZE ÇYKÝAN BEÝLEKI DÜÝPLI KESELLER

### Ýürek keselleri

Ýürek keselleri, esasan hem semiz, çilim çekýän we ýokary gan basyşly garry adamlarda has köp gabat gelýär.

#### Ýürek keselleriniň alamatlary:

- Fiziki hereketlerden soňky dartgynlyk we dem gysma; adam ýatanda güýçlenýän, demgysmany ýatladýan tutgaýlar (ýürek demgysmasy).
- Ýygjamlaşan, gowşak ýa-da sazlaşyksyz puls.
- Gunortanky nahardan soň aýaklaryň çişmesi artýar.
- Maşklardan soň çep eginde ýa-da elde, döş kapasasynda birden döreyän we birnäçe minut dynç alnandan soň ýitip gidýän tutgaýly ýürek agyrylary (ýürek agyryly demgysmasy)
- Güýçli gysýan agyry; dynç alnanda-da aýrylmaýar (ýürek tutgaýy).



#### Bejerilişi:

- Dürli ýürek keselleri ýörite dermanlaryň dürlüsini talap edýär, ýöne bu dermanlary seresaply ulanmalydyr. Eger siz adamda ýürek keseli bar diýip hasaplaýan bolsaňyz, lukmana ýüz tutuň. Onuň zerur bolan wagtynda mätäç bolan dermanlaryny almagy örän wajypdyr.
- Ýürek keselli adamlar, döş kapasasynda agyry ýa-da demgysma döredýän agyr işleri etmeli däldir. Emma fiziki maşklaryň zygider edilmegi ýürek tutgaýynyň öňüni almaga kömek eder.
- Ýürek keselli adamlar düzüminde ýag bar bolan iýmiti iýmeli däl-de, eýsem artykmaç agramy peseltmelidir ýa-da horlanmalydyr. Olar çilim çekmeli däldir we alkogolly içgileri içmeli däldir.
- Eger garry adamda demgysmanyň tutgaýlary ýa-da aýaklaryň çişmesi başlanýan bolsa, ol naharda duzy köp ulanmaly däldir ýa-da duzly iýmit iýmeli däldir. Galan ömründe ol duzy az iýmelidir ýa-da düýbünden duzdan gaça durmalydyr.
- Aspiriniň bir gerdejiginiň günde içilmegi hem ýürek tutgaýynyň ýa-da ysmazyň öňüni almaga kömek edip biler.
- Eger adamyň ýürek demgysmasy ýa-da ýürek tutgaýy tutsa, ol derrew agyry aýrylýança salkyn ýerde dynç almalydyr.

Eger gursakdaky agyry örän güýçli we dynç alnanda-da aýrylmaýan bolsa ýa-da adamda şoguň (sah. 77) alamatlary bar bolsa, onda ýürege güýçli howp abanyýandyr. Adam, iň bolmanda, bir hepdä golaý agyry ýa-da **şok** aýrylýança, düşekde ýatmalydyr. Soňra ol ýuwaşja oturmaga ýa-da hereket etmäge başlap biler. Emma ol bu hereketleri bir aýyň ýa-da ondan hem köpräk wagtda, örän rahatlyk we haýallyk bilen etmelidir. Lukmançylyk kömegini almagyň mümkinçilikleri barada pikirleniň.



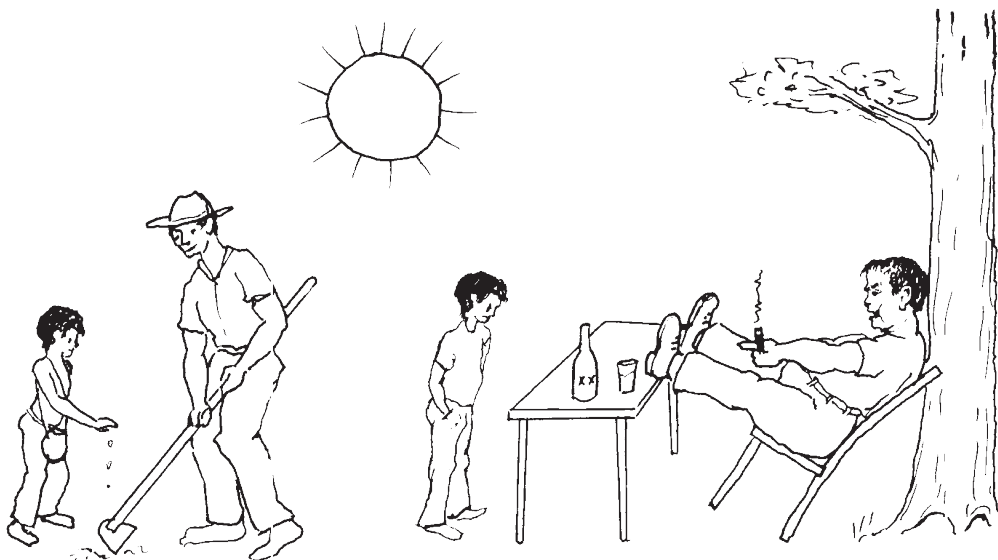
Öňüni alyş: Indiki sahypta serediň.

## GARRAN ÇAGYNDY SAGDYN BOLMAK ISLEÝÄN ÝAŞ ADAMLARA ÝÜZLENME

Orta ýaş we garrylyk döwründäki kynçylyklaryň köpüsi, şol sanda gan basyşynyň ýokarlanmasy, gan damarlarynyň dykylmasy, ýürek keselleri we ysmaz adamyň durmuş ýagdaýy bilen bagly, ýagny ýaş döwründe onuň nämeleri iýenliginiň, içenliginiň we çekenliginiň netijesi bolup durýar. Eger siz şu aşakdakylary berjaý etseňiz, siziň uzak ýaşamak we sagdyn bolmak mümkinçiligiňiz artar:

1. **Gaty köp iýmezden**, ýagly ýa-da duzly zatlary iýmezden, ýeterlik ýokumly iýmitler bilen **gowy iýmitlenmeli**. Gaty semremekden we ýag ýygnamakdan gaça duruň.
2. **Alkogolly içgileri köp içmäň.**
3. **Çilim çekmäň.**
4. **Akyl we fiziki işjeňligi saklaň.**
5. **Ýeterlik dynç almaga we uklamaga çalşyň.**
6. **Özüňizi gynandyryan ýa-da ejir çekdirýän ýagdaýlardan baş alyp çykmagy we rahatlanmagy öwreniň.**

Ýokary gan basyşy (sah. 125) we arteriýalaryň dykylmagy (ateroskleroz) ýürek kesellerine hem-de ysmaza eltýär. Emma ýokarky maslahatlara eýerseňiz, bu keselleriň öňüni alyp bolar. Ýokary gan basyşly adamlar wagtal-wagtal gan basyşyna gözegçilik edip we ony peseltmäniň çärelerini görüp durmalydyr. Gan basyşyny peseltmekde üstünlik gazanyp bilmedikler, (eger semiz bolsalar) iýmitde özlerini çäklendirip, çilimden boýun gaçyryp, beden maşklaryny edip we rahatlanmagy öwrenip, gan basyşyny peseltmekde degişli dermanlar kömek edip biler.



BU IKI ADAMYŇ HAÝSYSYNYŇ UZAK ÝAŞAMAGA WE GARRAN ÇAGY SAGDYN GALMAGA MÜMKINÇILIGI HAS ULUDYR? BULARYŇ HAÝSYSY ÝÜREK TUTGAÝYNDAN ÝA-DA YSMAZDAN BASYM ÖLÜP BILER? NÄME ÜÇIN? SIZ ÖLÜME ELTÝÄN SEBÄPLERIŇ NÄÇESINI SANAP BILERSIŇIZ?

## URGY (YSMAZ, INSULT (BEÝNÄ GAN INME))

Garry adamlardaky ysmaz ýa-da insult esasan hem gandaky tromblaryň (lagtalarynyň) döremeginiň ýa-da beýnä gan inmesiniň netijesi bolup biler. Bu ýerde “urgy” sözi ulanylýar, sebäbi şeýle ýagdaý hiç hili duýduryşsyz ýüze çykyp biler. Adam birden huşdan gidip, ýykylyp biler. Köplenç adamyň ýüzi gyzarýar, dem hyşşyldyly we sesli alynýar, damar urgusy batlanýar we haýallaýar. Adam birnäçe sagatlap ýa-da günläp huşsuz ýagdaýda galyp biler.

Eger adam diri galan bolsa, onuň sözleşinde, görşünde, pikirlenişinde kynçylyklar döräp ýa-da ýüzüniň we bedeniniň bir tarapy ysmaz bolup biler. Çalarak urgularda bu kynçylyklaryň birnäçesi huşuň ýitmezligi bilen döräp biler. Käwagtlar ysmaz zerarly gaýra üzülmeler wagtyň geçmegi bilen aýrylyp gidýärler.



### Bejerilişi:

Adamy aýaklaryna görä kellesi ýokarda bolar ýaly edip, düşekde ýatryň. Eger adam huşdan giden bolsa, kellesini ýokary edip, nemleriň (ýa-da gaytarýan zatlarynyň) öýkene däl-de, agyzdan gelmegi üçin ony gapdallaýyn ýatryň. Heniz ol bihuşka, oňa agyzdan derman ýa-da iýip-içer ýaly zat bermäň (Huşdan giden adam, sah. 78). Eger mümkin bolsa, lukmançylyk kömegini beriň.

Eger-de adam urgudan soň bölekleýin ysmaz galan bolsa, oňa taýak bilen ýöremäge ýa-da sagdyn eli bilen özüne hyzmat etmäge kömek ediň. Adam agyr maşklary etmegi bes etmelidir we gaharlanmaly däldir.

### Öňüni alyş: (sah. 326)

**Bellik:** Eger has ýaş ýa-da orta ýaşan adamyň urgynyň beýleki alamatlary bolmazdan ýüzüniň bir tarapy ysmaz bolan bolsa, onda bu ýüz nerwisiniň wagtlaýyn ysmazydyr (Bellýanyň ysmazy). Ol adatça birnäçe hepdeden ýa-da aýdan soň özi aýrylyp gidýär. Munuň sebäbi düzgün boýunça belli däldir. Bejergi hökman däldir, emma gyzygyn ýapgylyk kömek eder. Eger bir göz doly ýapylmasa, onda onuň gurama howpunyň öňüni almak maksady bilen gijesine daňy bilen daňyň.

### KERLIK

Agyrsyz we beýleki alamatlarysyz kem-kemden döreyän kerlik, köplenç ýaşy 40-dan geçen erkek adamlarda bolup biler. Eşidiş guruly kömek edýän hem bolsa, adatça bu keseli bejerip bolýan däldir. Käwagtlar kerlik gulaklaryň infeksiýasy (sah. 309), kellä zyýan ýetmesi ýa-da guran gutlardan ybarat bolan dykylar zerarly döreyändir. Gulakdaky gutlary nähili aýrýmalydygy baradaky maglumatlar, sah. 405.



### GULAKLARDA SES ÝAŇLANÝAN KERLIK WE BAŞAÝLANMA

Eger garry adamyň bir ýa-da iki gulagy hem eşitmeýän, wagtal-wagtal güýçli başaýlanmaly we gulaklarynda batly sesler ýa-da güwwüldiler bar bolsa, onda ol Minýeriň keseli bolmagy mümkin. Şeýle hem ol özünde ýürek bulanma duýup, gaýtaryp we güýçli derläp biler. Ol demingidrinat (Dedalon, sah. 387) ýaly antigistamin içmelidir we alamatlar ýitýänçä düşekde ýatmalydyr. Ol öz iýmitinde duzy ulanmaly däldir. Eger ol basym gutulmasa ýa-da kynçylyk ýene ýüze çyksa, ol gaýragoýulmazdan lukman bilen maslahatlaşmalydyr.

## UKYNYŇ ÝITMEGI (UKUSYZLYK)

Adatça ýaşlara seredeniňde, garry adamlara uky üçin az wagt gerek bolýar. Olar ýggy-ýggydan gijelerine ukudan oýanýarlar. Uzak gys gijelerinde garry adamlar birnäçe sagatlap uklap bilmeýärler.

Käbir derman serişdeleri uklamaga kömek edip biler, emma düýbünden zerurlyk ýüze çykmasa, olary ulanmazlyk gowudyr.

### Uklamak üçin birnäçe maslahatlar:

- Günüň dowamynda fiziki işleri köpräk etmeli.
- Esasan hem gunortanky nahardan soň ýa-da agşamyna kofe ýa-da gara çay içmezlik.
- Ukudan oň bir stakan ýyly süýt ýa-da bal garylan süýt içmeli.
- Ukudan oň ýyly duşa düşünmek.
- Düşekde ýatyrkaňyz bedeniň her bir bölegini, soňra tutuş bedeni we beýnini rahatlandyryň. Ýakymly pursatlary ýadyňyza salyň.
- Eger siz henizem uklap bilmeýän bolsaňyz, ukudan ýarym sagat oň diprazin (Pipolfen, sah. 386) ýa-da dimengidrinat (Dedalon, sah. 387) ýaly antigistamin içmäge synanyşyň. Derman näçe güýçli boldugyça, oňa endik etme pes bolar.

## 40 ÝAŞDAN GEÇEN ADAMLARDA HAS KÖP GABAT GELÝÄN KESELLER

### Bagryň sirrozy

Bagryň sirrozy 40 ýaşdan geçen, köp ýyllap spirtli içgileri içen we erbet iýmitlenen adamlarda döreyär.

#### Alamatlary:

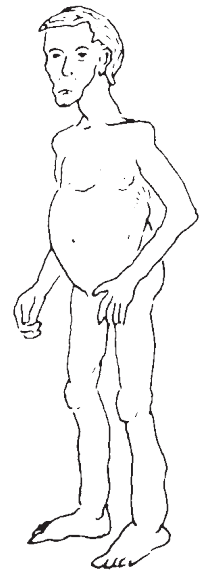
- Bagryň sirrozysary getirme ýaly ysgynsyzlykdan, işdäniň ýitmeginden, aşgazanyň bozulmagyndan we sag tarapyň gapyrgalarynyň aşagyndaky agrylardan başlanýar.
- Kesel güýçlenen ýagdaýynda adam gün-günden horlanýar. Onda ganly gaýtarma bolup biler. Agyr ýagdaýlarda dabanlar çişýär, garyn bolsa deprek dek suwuklykdan dolýar. Gözler we deri saralýar (sary getirme).

#### Bejerilişi:

Sirroz ötüşen bolsa, onuň bejeriş kursy kyndyr. Oňa gowy täsir edýän derman serişdesi ýokdur. Köp adamlar ötüşen sirroz sebäpli ölýärler. Eger siz diri galmak isleýän bolsaňyz, onda sirrozyň ilkinji alamatlarynda aşakdakylary berjaý ediň:

- Mundan beýlak hiç wagt spirtli içgileri içmäň! Alkogol – bagyr üçin zäher.
- Mümkün boldugyça, gök önümler, miweler şeýle-de belokly iýmitler bilen gowy iýmitleniň (sah. 110-111). Beloklary (et, balyk we ş.m.) gaty köp iýmäň, çünki olar zyýan ýeten bagry köp işlemäge mejbur edýär.
- Eger bagyr sirrozly adam çişýän bolsa, onda ol duzy düýbünden ulanmaly däldir.

Bu keseliň öňüni almak örän ýönekeýdir: **SPIRTLI IÇGILERI KÖP IÇMELI DÄLDİR.**



## ÖT HALTASYNYŇ KYNÇYLYKLARY

Öt haltasy – bu bagra baglanyp duran kiçijek haltajyk. Onda “öt” diýip atlandyrylýan aýmytk ýaşyl suwuklyk ýygnanýar. Öt halta keseli köplenç ýaşy 40-dan geçen, aýbaşy döwri dowam edýän, örän semiz aýallarda bolýandyr.

### Alamatlary:

- Garnyň sag tarapynda gapyrgalaryň aşagyndaky güýçli agyry: Käwagtlar bu agyry arkanyň sag tarapyň ýokarky bölegine çenli baryp ýetýär.
- Agyry nahary köp ýa-da ýagly iýlenden bir sagatdan ýa-da ondan hem köpräk wagtdan soň ýüze çykyp biler. Güýçli gaýtarma sebäp bolup biler.
- Gägirme we erbet tagamly ýürek ýanma (sary gaýnamasy).
- Käwagtlar gyzdyrýar.
- Käwagtlar gözler saralýar (sary getirme).



### Bejerilişi:

- Ýagly iýmiti iýmäň. Semiz adamlar az iýmelidir we horlanmalydyr.
- Agyryny rahatlandyrmak üçin spazmolitikleri (sah. 381) içiň. Köplenç agyryny aýyrýan serişdeler zerurdyr. (Aspirin kömek etmez).
- Eger adam gyzdyrsa, ol tetrasiklin (sah. 356) ýa-da ampicillin (sah. 353) içmelidir.
- Agyr we ötüşen ýagdaýlarda lukmana ýüz tutuň. Käwagtlar operasiýa etmek talap edilyändir.

### Öňüni alyş:

Semiz aýal horlanmalydyr (sah. 126). Ol hamyrdan taýýarlanylýan, süýji we ýagly iýmiti iýmeli däldir. Ol gaty köp iýmeli däldir.

## ÖTLÜLIK

Köp ýurtlarda we dürli dillerde erbet häsiýetli adamlara “ötli” diýilýär. Käbir adamlar, adamyň ödi köp bolan ýagdaýynda gazaplylygyň tutýandygyna ynanýarlar.

Hakykatda bolsa, erbet häsiýetli adamlaryň öt ýa-da öt halta bilen hiç hili dahyllygy ýokdur. Emma öt haltadan ejir çekýän adamlar güýçli agyrylaryň ýene döremeginden heder edip, hemişe gorkuda ýaşaýarlar. Şonuň üçinem olar öz saglygy barada alada edip, gaharlanýarlar. (Delillere görä, öz saglygyna bolan köp ünsüligi aňladýan “ipohondriýa” sözi, “gipo” aşagynda, “handra” bolsa, gapyrga manysynda bolup, öt haltanyň ýerleşen ýeriniň aňladylmagyndan gelip çykýandyr!).



## ÖLÜMIŇ KABUL EDILIŞI

Garry adamlar, olary söýýän ýakyn adamlara garanyňda, özleriniň şahsy ölüminiň ýakynlaşandygyny kabul etmäge has taýyndyrlar. Ömrüni talaba laýyk geçiren adamlar ölümden gorkmaýlar. Ähli zatdan soňky ölüm – ömrüň tebigy soňlanmasy.

Biz ölüp barýan adamy islendik ýollar bilen uzak ýaşatmaga çalşyp, köplenç ýalňyşýarys. Käwagtlar bu keselliniň özüne hem, maşgalasyna hem dartgynlyk we ezyetler getirýär. Köp ýagdaýlarda gowy zat “iň gowy dermanyň” ýa-da “iň gowy lukmanyň” gözlegi däl-de, eýsem ölüp barýan adama edilýän goldaw we mähremlidir. Onuň bilen ähli wagtda şatlygy we gynanjy deň paýlaşanyňyza razydygyňyza, indi siziň hem onuň ölümini kabul etmäge taýyndygyňyza, onuň düşünmegine mümkinçilik dörediň. Iň soňky sagatlardaky söýgi we razylyk, lukmançylyk kömegine görä has köp kömek eder.

Garry ýa-da ötüşen keselli adamlar keselhanada bolanlaryndan özlerini söýýänler bilen maşgala ojagynda, öýde bolanlaryny kem görmeyärler. Wagtal-wagtal bu ýagdaý adamyň ölümi ýeňil kabul etjegini aňladyp biler. Emma bu hökmany erbet däl. Biz onuň duýgularyny we isleglerini, şahsy özümiziňki ýaly duýmalydyrys. Käwagtlar ölüp barýan adam özüni diri saklajak bolup, maşgalasynyň bergä batýandygyna we çagalarynyň aç galýanlygyna düşünişip, has köp ejir çekýär. Ol diňe ölmäge rugsat sorap biler we şonda şeýle etmegiň akylly-başly karar bolan pursady gelip ýeter.

Käbir adamlar şonda-da ölümden gorkýarlar. Hatda olar ejir çekýän hem bolsalar, olara özlerine tanyş bolan dünýäni goýup gitmek örän agyrdyr. Islendik medeniýetde ölüm we ondan soňky ýaşayyş hakyndaky pikirler ulgamy bardyr. Bu pikirler, düşüňjeler we döpler ölüm bilen ýüzbe-ýüz bolnanda, käbir derejede ylalaşyk we razylaşma döredip biler.

Ölüm adama birden we garaşlymadyk ýagdaýda gelip biler. Belki-de, ol uzak wagtlap garaşdyrar. Özümiziň söýýän adamymyzyň ýakynlaşyp gelýän ölümi kabul etmegi we ony ölüme taýynlamaga kömek etmek işi ýeňil däl. Köplenç biziň edip biljek iň uly işimiz, ony goldamak, oňa mähribanlyk etmek we oňa düşünmekdir.

Ýaş adamyň ýa-da çaganyň ölümi aňsat bolup bilmez. Bu ýerde mähribanlyk ýaly, adalatlylyk hem wajypdyr. Çaga ýa-da başga bir islendik ölyän adam ölümiň ýakynlaşýanlygyny bilýändir, çünki muny oňa onuň organizmi duýdyrýandyr ýa-da özüni söýýän adamlardaky görýän gorkulary we gynançlary oňa bölekleyin bildirýändir. Islendik ýagdaýda-da, eger ölüp barýan ýaş ýa-da garry adam hakykaty aýdylmagyny sorasa, oňa hakykaty aýdyň. Ýöne örän medeniýetli aýdyp, “çykmaryk janda umyt bardygyny” aňladyň. Eger size zerur bolsa aglaň, hatda siz ony söýýän hem bolsaňyz, sizde onuň ölümi bilen razylaşmaga güýjüňiziň bardygyny, goý, ol duýsun. Bu oňa sizi goýup gitmäge güýç we mertlik berer. Siziň aýtmazlyga mejburdygyňyzy, onuň bilmegine ýol beriň. Size muny duymak we görkezmek zerurdyr.

Biziň hemmämiz öleris. Belki, şpa berijiniň iň esasy işi, mundan beýläk boýun gaçyryp bolmajak ölümiň kabul edilmegine we heniz ýaşayanlaryň ezyetlerini ýeňilleşdirmäge kömek etmekden ybaratdyr.

