

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*. Ši kūrinių, esančių bibliotekose, mokyimo ir mokslo įstaigų bibliotekose, muziejuose arba archyvuose, draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-01-6347-4

Tekstas © Jokūbas Fišas, 2024
Viršelio dizainas © Vaiva Jalo
Autoriaus nuotrauka © Mika Savičiūtė
© Leidykla „Alma littera“, 2024

TURINYS

Ižangos žodis.....	9
Amžėjimo priežastys	12
Viskas reliatyvu. Sveiko gyvenimo pagrindai.....	18

1. MIKROBIOTOS PUOSELĖJIMAS

Mikrobiotos karalystė ir išmintingasis karalius	25
Tuštėjimas ir pilvo pūtimas.....	35
Protarpiniu valgymu sunaikiname blogąjį Aš.	
Geriausia dieta	41
Išgerkime kavutės	57

2. LAŠTELIŲ BATERIJŲ ĮKROVIMAS

Energijos gamykla – mitochondrija	67
Odė riebalams. Kurie ir kodėl mums reikalingi?.....	73
Miegas ir sapnai. Hipnas ir jo brolis Tanatas	83
Preparatai, kurie stabdo senėjimą	96
<i>Pokalbis su gydytoju: poilsis ir gera nuotaika</i>	<i>104</i>

3. UŽDEGIMO MAŽINIMAS

Karališkoji antioksidantų gvardija	119
Streso balų lentelė	126
Natūrali medicina ir Jo Didenybė Ladanus.....	129
Bhramari ir skalavimas aliejumi. Labai seni, bet novatoriški gydymo būdai	135

4. HORMONŲ BALANSO PALAIKYMAS

Klimaksas – ne liga	143
Intymus gyvenimas sustiprina protą. Kartais atima... ..	155
Ozempiko era ir Mėlynosios zonos	160
Alfa ritmo privalumai ir meditacija.....	166

5. PSICHINĖS BŪSENOS STABILUMAS

Džiaugsmingo gyvenimo dėsniai	173
Gelbstintys kvapai – aromaterapija.....	178
Kanapės – už ar prieš?	184
Keliaukime saugiai	189
Internetas ir kompiuteriniai žaidimai.....	195
<i>Pokalbis su gydytoju: silpnaprotystė</i>	<i>198</i>

6. MOTORINĖS PRIEMONĖS APSAUGA

Šiaurietiškas ėjimas.....	213
Suvaldyti arterinę hipertenziją.....	223
<i>Ex oriente lux – iš Rytų šviesa.</i>	
Rytų medicinos pasiūlymai.....	230
Hormesis arba svarbiausia – saikas.....	239
<i>Pokalbis su gydytoju: šlubuojanti atmintis.....</i>	<i>245</i>

7. LAŠTELIŲ VALYMAS

Priešybių vienovė. Pirties karštis ir ledinio vandens šaltis	257
Heraklio metodas. Basomis prieš laisvuosius radikalus	262
Ko bijo vėžys. Fitoterapija.....	269
Tylieji žudikai.....	276
Tekėk, vandenėli!.....	283

Sužinoti daugiau	289
Neurologija Šventajame Rašte.....	291
Medicinos atradimų istorijos.....	292
Mokiniai, mokytojai ir garsenybės.....	294
Enciklopedinis psichiatrijos terminų žodynas.....	299
Kai užklumpa liga	301
Vestibulinis sindromas, galvos svaigimas ir sukimasis.....	302
Lengvas kognityvinis sutrikimas ir lėtinė smegenų išemija.....	311
Vegetacinė būklė.....	335
Tarpslankstelių diskų išvaržų gydymas.....	345



KAI BŪDAMAS JAUNAS pradėjau dirbti gydytoju, labai domėjausi įvairiais gydymo metodais – neužteko to, ką universitete sužinojau per paskaitas ir praktinius užsiėmimus. Labai domino tradiciniai ir alternatyvūs medikamentiniai gydymo būdai, rinkau prieinamą užsienio literatūrą apie farmakologiją įvairiomis kalbomis, dariau konspektus, kūriau gydymo schemas, kurių tuo metu Lietuvoje negalėjome gauti, domėjausi naujienomis apie vaistus.

Vėliau, pamatęs, kad medikamentinis gydymas yra ribotas, pradėjau kolekcionuoti netradicinius ir netgi labai senovinius gydymo būdus. Kartu labai domino nekonvencinė diagnostika, pavyzdžiui, iridologija (ligų nustatymas tiriant akies rainelę), pulso diagnostika, ligų nustatymas pagal kūno ženklus. Neurologijos skyriuje, kurio vadovu buvau 28 metus, pradėjau gydyti dėlėmis, draugai inžinieriai pagamino prietaisą, kuris galėjo nustatyti bioaktyvius kūno taškus, veikdavau tuos taškus akupresūra (odos paspaudimais), vėliau, baigęs kursus Zaporozėje,

pradėjau gydyti adatomis (refleksoterapija), naudoti manualinę terapiją, akupresūros šiacu, kitaip vadinamą „tsubo terapija“, bandyti zen jogą.

Kaip senovės alchemikas turėjau knygą, į kurią rašiau įvairius receptus, pavyzdžiui, kaip gydyti vėžį rupūžės odos ekstraktu ir kitokiais dar mažiau apetitiškais būdais. Kai kuriuos iš šių būdų taikiau ligų diagnostavimui ir gydymui. Negaliu pasakyti, kad jie buvo beverčiai. Nežinau, ar gydymo poveikis, ar mano entuziazmas, bet kai kurie ligoniai pasveiko. Tai jie prisimena ir šiandien. Prisimena ir man.

Vėliau, plečiantis gydymo galimybėms, – atsiradus naujiems ligų diagnostavimo aparatams, tokiems kaip magnetinis branduolių rezonansas (MBR), kompiuterinė tomografija (KT), ultragarso tyrimas (echoskopija), ir didėjant pasaulinės literatūros apie mediciną pasiūlai, vietos „saviveikliniams“ gydymo metodams vis mažėjo. Labiau ėmiau kliautis įrodymais pagrįsta medicina.

• | šią knygą sudėjau, mano galva, svarbiausius
• profilaktikos, sveikatinimo ir gydymo principus.
• Noriu pabrėžti, kad kone visus juos išbandžiau
• „ant savo kailio“.

Pagerėjo žmonių sveikata, pailgėjo gyvenimo trukmė, o mes, kažkada jauni gydytojai, pradėjome darytis nebe tokie jauni. Kilo noras ieškoti priemonių, kurios padėtų stabdyti senėjimą, arba, kaip madinga sakyti, amžėjimą. Tai sutapo ir su globaliniu jaunystės, sveikatos, grožio kulto įsivyravimu. Labai išaugo tyrimų, paskaitų, knygų, maisto papildų, fizinio aktyvumo formų

ir patarimų, kaip išlaikyti sveikatą, poreikis. O šitai atliepė ir asmeninius sveikatos stiprinimo interesus. Todėl nusprendžiau parašyti šią knygą, į kurią sudėjau, mano galva, svarbiausius profilaktikos, sveikatinimo ir gydymo principus. Noriu pabrėžti, kad kone visus juos išbandžiau „ant savo kailio“.

Taigi, šią knygą rašiau sau ir, žinoma, Jums. Linkiu naudingo skaitymo!



AMŽĖJIMO PRIEŽASTYS

DAŽNAI JUOKAUJAMA, kad kai kurios knygos rašomos tam, kad jas skaitytų. Atrodo, kad nėra prasmės vėl ir vėl aiškinti, kodėl senstame, tačiau nuo seniausių laikų būtent šis klausimas kankino didžiausius žmonijos protus.

- -
 -
 -
 -
 -
 -
- Atrodo, kad nėra prasmės vėl ir vėl aiškinti, kodėl senstame, tačiau nuo seniausių laikų būtent šis klausimas kankino didžiausius žmonijos protus.**

Pono Dievo sode yra įvairiausių sutvėrimų, kurie nesensta ir gyvena amžinai, pavyzdžiui, Ramiajame vandenyne (Japonijos pakrantėse) ir Viduržemio jūroje gyvena nemirtingos medūzos, kurios gali grįžti į lervos stadiją ir vėl pradėti senti, kartodamos šį procesą begalę kartų. Iš biologijos kurso gerai mums žinoma hidra (nemirtingas duobagyvis, o ne Lernos pabaisa devyniomis galvomis, iš kurių viena buvo nemirtinga,

tačiau Heraklis vis vien šį gyvį užmušė) daugiausia yra sudaryta iš kamieninių ląstelių, kurios turi gebėjimą nuolat atsinaujinti. Jei nuo jos atskirtume gabalėlį, iš jo galėtų išaugti nauja hidra. Tai kodėl amžėjame mes – žmonės? Daugybė teorijų aiškina senėjimo priežastis:

- Senėjimas yra natūralus organizmo susidėvėjimas – kaip tręšta senas namas arba irsta automobilis, taip menksta ir mūsų organizmo pajėgumai.
- Organizmas susinaikina, kai pasibaigia reprodukcinis amžius.
- Senėjimas ir mirtis yra nulemti genetiškai.
- Senėjimas – liga, kurią galima ir reikia gydyti. Būtent šio požiūrio atstovai tiria žmogaus organizmo pokyčius, kuriuos galima stabdyti ir grąžinti atgal, taip pratęsiant žmogaus amžių ir atitolinant mirtį.

Pačios populiariausios senėjimo teorijos yra toliau tobulinamos, jų pagrindu kuriamos koncepcijos ir praktinės rekomendacijos senėjimo lėtinimui ir stabdymui.

Medicinos mokslas išmoko nugalėti infekcines ir parazitines ligas. Per 27 metus žmogaus gyvenimo trukmė Lietuvoje pailgėjo 6 metais: nuo 69 metų 1995-aisiais iki 75 metų 2022-aisiais. Prognozuojama, kad greitai metu vyresnių kaip 65 metų žmonių bus daugiau nei penkiamečių. Pagrindinis klausimas – kas mūsų laukia garbingame amžiuje? Šiuolaikinė 5 metų mergaitė, tikėtina, gyvens iki 79,6 metų, bet medicininiai faktai byloja, kad paskutiniuosius 20 metų ji turės sveikatos problemų.

Graikų filosofijos milžinas Aristotelis manė, kad senėjimą sukelia vidaus organų atšalimas, tai yra tam tikros vidinės ugnies užgesimas. Tradicinė kinų medicina ir šiandien teigia, kad senėjimas yra gyvybinės energijos praradimas, pusiausvyros tarp pasyvios ir aktyvios gyvybinės energijos – in jang – išnykimas. Ajurveda senėjimo stabdymui siūlo naudoti jogą, meditaciją, masažą su eteriniais aliejais ir augaliniais eliksyrais.

- Pagrindinis klausimas – kas mūsų laukia
- garbingame amžiuje? Šiuolaikinė 5 metų
- mergaitė, tikėtina, gyvens iki 79,6 metų, bet
- medicininiai faktai byloja, kad paskutinius
- 20 metų ji turės sveikatos problemų.

Jei galėtume tiksliai apibūdinti giluminius procesus, vykstančius senstant, ir suprasti jų priežastis, gerontologija ir geriatrija greičiausiai taptų pagrindinėmis medicinos šakomis. Priminsiu, kad gerontologija (gr. *geron*, *gerontos* – senas, senis) – tai žmogaus senėjimo reiškinius ir priežastis tiriantis medicinos mokslas. O geriatrija dėmesį skiria senatvės ligų gydymui ir profilaktikai. Taigi, tūkstančiai šiuolaikinių gerontologų ir geriatrų kelia daugybę teorijų, kodėl mes senstame – kodėl negalime būti kaip nemirtingoji hidra. Štai dalis iš jų:

- **Mitochondrijų disfunkcija.** Mitochondrijos – organelės arba ląstelės organai, kurie yra ląstelių baterija. Mitochondrijos yra visose organizmo ląstelėse, išskyrus subrandusius eritrocitus. Mitochondrijos skaido maistines

medžiagas – riebalus ir angliavandenius, ir iš jų gauna energiją.

- **Telomerų susidėvėjimas.** Ląstelės branduolyje yra struktūra, kuri perduoda genetinę medžiagą. Ji vadinama chromosoma. Ant jos galiuko yra gaubtuvėlis – telomera. Ląstelei dalijantis, pasidalija ir chromosoma, o telomera sutrumpėja. Kada telomera tampa pernelyg trumpa chromosomos stabilumui užtikrinti, ląstelė nebesidaugina arba išsigimsta.
- **Genomo nestabilumas.** Kenksmingas fizinis, cheminis ir biologinis išorinis poveikis destabilizuoja genetinį aparatą (genomą). Vidinės priežastys – deoksiribonukleorūgšties (DNR) kopijavimo sutrikimai. DNR yra chromosomos dalis (ląstelės branduolio rūgštis), kurioje užkoduota genetinė informacija perduodama naujoms ląstelėms dalijimosi metu, o per lytines ląsteles – palikuonims.
- **Epigenetiniai pokyčiai.** Kiekviena ląstelė turi pilną genų komplektą, tačiau atskiri genai aktyvuojami tada, kai jiems ateina laikas veikti. Genų „įjungimą“ ir „išjungimą“ reguliuoja cheminiai junginiai ir baltymai, kurie prisitvirtina prie DNR ir kontroliuoja genų ekspresiją. Šis reguliavimo mechanizmas yra vadinamas epigenomu, kuris gyvenimo eigoje patiria pokyčių ir modifikacijų, galinčių paveikti genų darbą.
- **Proteostazės sutrikimas.** Ląstelė turi daugybę baltymų, kurie yra aktyvuotų genų produktai. Tie baltymai atlieka visas biologines organizmo funkcijas. Proteostazė – procesas, kuriuo ląstelė reguliuoja visą baltymų valdymą

- ląstelėje. Sutrikus proteostazei baltymai pradeda neigiamai veikti gyvybinius organizmo procesus.
- **Ļąstelių senėjimas.** Po tam tikro Ļąstelės pasidalijimų skaičiaus telomera chromosomos gale sutrumpėja, ir Ļąstelė „užmiega“. Šis procesas vadinamas senescencija. Senescencija įvyksta ir tada, kai negrįžtamai pažeidžiama DNR ar įvykus epigenetiniams pokyčiams.
 - **Kamieninių Ļąstelių atsargų išsekimas.** Kamieninės Ļąstelės – tai nediferencijuotos, „atsarginės“ Ļąstelės, kurių yra visuose audiniuose ir organuose. Atsiradus konkreto organo pažeidimui, kamieninės Ļąstelės atgyja ir virsta to pažeisto organo Ļąstelėmis. Senescentinės Ļąstelės yra kamieninių Ļąstelių antipodas, kuris negamina nukleotidų, reikalingų DNR gamybai.
 - **Ļąstelių komunikacijos sutrikimas.** Medžiagos, kurios atsiranda lėtinio uždegimo metu, nutraukia ryšį tarp atskirų Ļąstelių, audinių ir organų, taip skatindamos organizmo senėjimą.
 - **Maistinių medžiagų atpažinimo sutrikimas.** Kad galėtų augti bei gauti pakankamai energijos, evoliucionuodamos Ļąstelės sukūrė subtilų mechanizmą, skirtą atpažinti tinkamam maistui. Sutrikus šiam mechanizmui, organizmas ima senėti.
 - **Oksidacinis stresas.** Dėl kenksmingo išorinio poveikio ir vidinių organizme vykstančių procesų atsiranda didelis kiekis agresyvių molekulių (laisvųjų radikalų), kurioms trūksta elektrono. Laisvieji radikalai „atima“ šiuos elektronus iš sveikų molekulių, taip sukeldami oksidacinį stresą ir prisidėdami prie organizmo senėjimo.



Beveik tikra istorija.....

*Liaudies išmintis byloja: jei senelis per
aštuoniasdešimtąjį gimtadienį užpūtė visas žvakutes,
testamentu domėtis dar per anksti.*

.....



DŽIAUGSMINGO GYVENIMO DĖSNIAI

TŪKSTANTMETĮ GYVAVUSI Romos civilizacija paliko mums išminties klodus, kuriuos mes šiandien naudojame nesusimąstydami, iš kur toji išmintis atsirado. Klasikinis išsilavinimas leidžia daug ką suprasti ir panaudoti žinias šiandienos asmeninio ir visuomeninio gyvenimo pagerinimui. Romėnai sakė: *repetitio est mater studiorum* (liet. kartojimas yra mokslų motina).

Todėl noriu dabar prisiminti ir pakartoti Harvardo medicinos aukštosios mokyklos darbą apie laimės ir džiaugsmo sampratą bei gerai visiems žinomus kelius pasiekti tą maksimalų pasitenkinimą gyvenimu. Prieš Antrąjį pasaulinį karą buvo atrinkti keli šimtai psichiškai ir fiziškai sveikų studentų. Tarp jų buvo išeivių iš pasiturinčių šeimų ir studentų, kilusių iš visai neturtingo visuomenės sluoksnio. Vieni iš jų buvo mokslo pirmūnai, kiti mokėsi vos vos. Kas keletą metų jie buvo gydytojų tikrinami ir pildė išsamias anketas. Gyvenime kai kurie pasiekė labai daug, kai kurie mažiau. Rezultatų apibendrinimas

paskelbtas Džordžo E. Vailanto knygoje „*Aging Well: Suprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*“. Knygoje autoriai gyvenimą lygina su minų lauku ir siūlo sekti paskui tuos tiriamuosius, kurių gyvenimas buvo sėkmingas bei laimingas ir kurie maloniai pasidalino savo patirtimi, kurią apibendrinus buvo išskirti šie džiaugsmingo gyvenimo dėsniai:

▪ **Pirmasis dėsnis. Galima sirgti, bet negalima jaustis ligoniū.** Mūsų subjektyvus savo sveikatos būklės įvertinimas yra žymiai svarbesnis nei objektyvūs duomenys. Nei bloga kardiograma, nei rentgeno duomenys, nei echoskopiniai rodikliai, nei laboratoriniai tyrimai neturi užtemdyti savijautos. Persirgtos ligos – širdies infarktas, insultas ar kitos, turi būti suvokiamos kaip ilgos gyvenimo kelionės neišvengiami stabtelėjimai. Optimistai, netgi būdami sunkios būklės, jaučiasi ir atrodo geriau nei pesimistai, bendraamžiai ar net jaunesni žmonės.

- Stabili santuoka yra žymiai svarbesnis
- ilgaamžystės veiksnys nei žemas cholesterolis.
- Ilgiau ir laimingiau gyvena tie, kurie moka
- išklaudyti ir užjausti, bei tie, kurie yra
- geranoriškai nusiteikę kitų žmonių atžvilgiu.

▪ **Antrasis dėsnis. Meilė yra gyvenimas tiesiogine prasme.** Jei penkiasdešimtmetis surado antrąją pusę, nesvarbu, iš pirmo ar penkto karto, garantuotai sutiks savo 80 metų jubiliejų būdamas apysveikis ir pilno proto. Pasirodo, stabili santuoka yra žymiai svarbesnis ilgaamžystės veiksnys nei žemas cholesterolis.

Ilgiau ir laimingiau gyvena tie, kurie moka išklaudyti ir užjausti, bei tie, kurie yra geranoriškai nusiteikę kitų žmonių atžvilgiu.

▪ **Trečiasis dėsnis. Atleisti.** Sveiki ilgaamžiai Harvardo tiriamieji įrodė, kad mokėjimas atleisti yra raktas į laimingą ilgą amžystę. Pagieža, pyktis, nepasitenkinimas, nukreipti į artimą aplinką ar į visuomenę, į šalį ar į pasaulio netobulumą, suėda protą ir kūną kaip vėžys. Šviesiosios gyvenimo pusės svarbesnės nei tamsiosios. Pykčio jausmas, būdingas daugeliui vyresnių žmonių, sukelia koronarinį sindromą, širdies infarktą ir yra gerokai didesnis rizikos veiksnys negu padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, nutukimas, rūkymas, aukštas cholesterolis.

▪ **Ketvirtasis dėsnis. Psichologinė pagalba.** Kaip nurodoma knygoje, tie žmonės, kurie lankosi pas psichoanalitiką, 33 procentais rečiau kreipiasi į kitus gydytojus ir 75 procentais rečiau patenka į ligonines. Nedarbingų dienų šie žmonės turi perpus mažiau, o vaistų nuo įvairių ligų jie vartoja trečdaliu mažiau. Po psichoterapijos kurso pabaigos panašūs rodikliai išlieka dar 2,5 metų. Parodyta, kad psichoanalitikai, kurie pagal savo profesijos specifiką turi reguliariai išeiti psichoanalitinius seansus, gyvena žymiai ilgiau ir yra kone ilgiausiai gyvenančių žmonių grupė JAV.

▪ **Penktasis dėsnis. Laimės taisyklė – mokymasis.** Išsilavinę žmonės (net jeigu pabaigė tik dalį studijų) gyvena 6 metais ilgiau nei tie, kurie ignoravo mokymąsi. Daroma prielaida, kad išsilavinusių žmonių platesni interesai, jie kultūringesni ir atsakingiau rūpinasi savo sveikata. Amžius nėra priežastis nesimokyti. Atvirkščiai, vyresni žmonės gyvena ne tokiu intensyviu darbo tempu, turi mažiau įsipareigojimų artimiesiems ir gali pajusti daugiau malonumo nuo naujų žinių ar įgūdžių. Pastebėta,

kad naujų žinių įgijimas ir kūryba pensininkams suteikia daugiau žvalumo nei materialinė gerovė. Kinų išmintis byloja, kad asmeninis gyvenimas prasideda po penkiasdešimties.

• Amžius nėra priežastis nesimokyti. Atvirkščiai,
• vyresni žmonės gyvena ne tokiu intensyviu
• darbo tempu, turi mažiau įsipareigojimų
• artimiesiems ir gali pajauti daugiau malonumo
• nuo naujų žinių ar įgūdžių. Pastebėta, kad naujų
• žinių įgijimas ir kūryba pensininkams suteikia
• daugiau žvalumo nei materialinė gerovė.

Ligos istorija

69 metų amžiaus pacientė skundėsi silpnumu, galvos skausmu ir svaigimu, prasta atmintimi. Vyras mirė prieš 4 metus. Sūnus gyvena Jungtinėje Karalystėje, dukra – Vokietijoje. Ligonės sesuo su šeima gyvena kitame mieste pajūryje. Ligonė įsitikinusi, kad yra nepelnytai nuskriausta sesers, kadangi pusė tėvų namo turėtų priklausyti jai, tačiau, tėvų valia ir dėl neaiškių juridinių detalių dėka, namas atiteko sesers šeimai. Pacientė yra baigusi pedagoginį institutą, tačiau 5 metus nedirba. Apžiūros metu rimtesnė židininė neurologinė simptomatika nenustatyta. Arterinis kraujospūdis ir pulsas normalūs. Atlikti rutininiai tyrimai bei galvos smegenų magnetinis branduolių rezonansas su kraujagyslių režimu pokyčių taip pat neparodė.

Pagal racionalią psichoterapijos metodiką įvyko individualus pokalbis, patarta suprasti susiklosčiusią situaciją, išsilaisvinti nuo apmaudo ir įsižeidimo, tokiu būdu atgaunant dvasinę pusiausvyrą. Be to, patarta susirasti užsiėmimą, daugiau bendrauti, užsiimti fizine veikla, atsisakyti greitųjų angliavandenių, valgyti daugiau skaidulinio maisto, vartoti probiotikus, periodiškai juos keičiant, stengtis kuo daugiau būti gamtoje, vaikščioti basai, kai tik įmanoma, užsiimti meditacija ir ajurvediniais atsipalaidavimo pratimais, pasidomėti aromaterapija.

Kas du mėnesius buvo paskirti susitikimai. Po vienerių metų pacientės būklė buvo galima vertinti kaip labai gerą. Dinamika pozityvi. Pacientė susitaikė su seserimi. Pradėjo kasdien vaikščioti su šiaurietiškais lazdomis po 3–5 kilometrus. Internetu susipažino su panašaus amžiaus vyriškiu, dukart per savaitę lanko su juo tango užsiėmimus. Ėmė mokytis holistinės aromaterapijos. Nusiskundimų sveikata neturi. Atrodo pajaunėjusi 20 metų. Linksma. Žvali. Kupina ateities planų.



Beveik tikra istorija.....

Močiutė nieko nepasakojo apie savo jaunystę ne todėl, kad sirgo skleroze, o todėl, kad buvo gėda.

.....