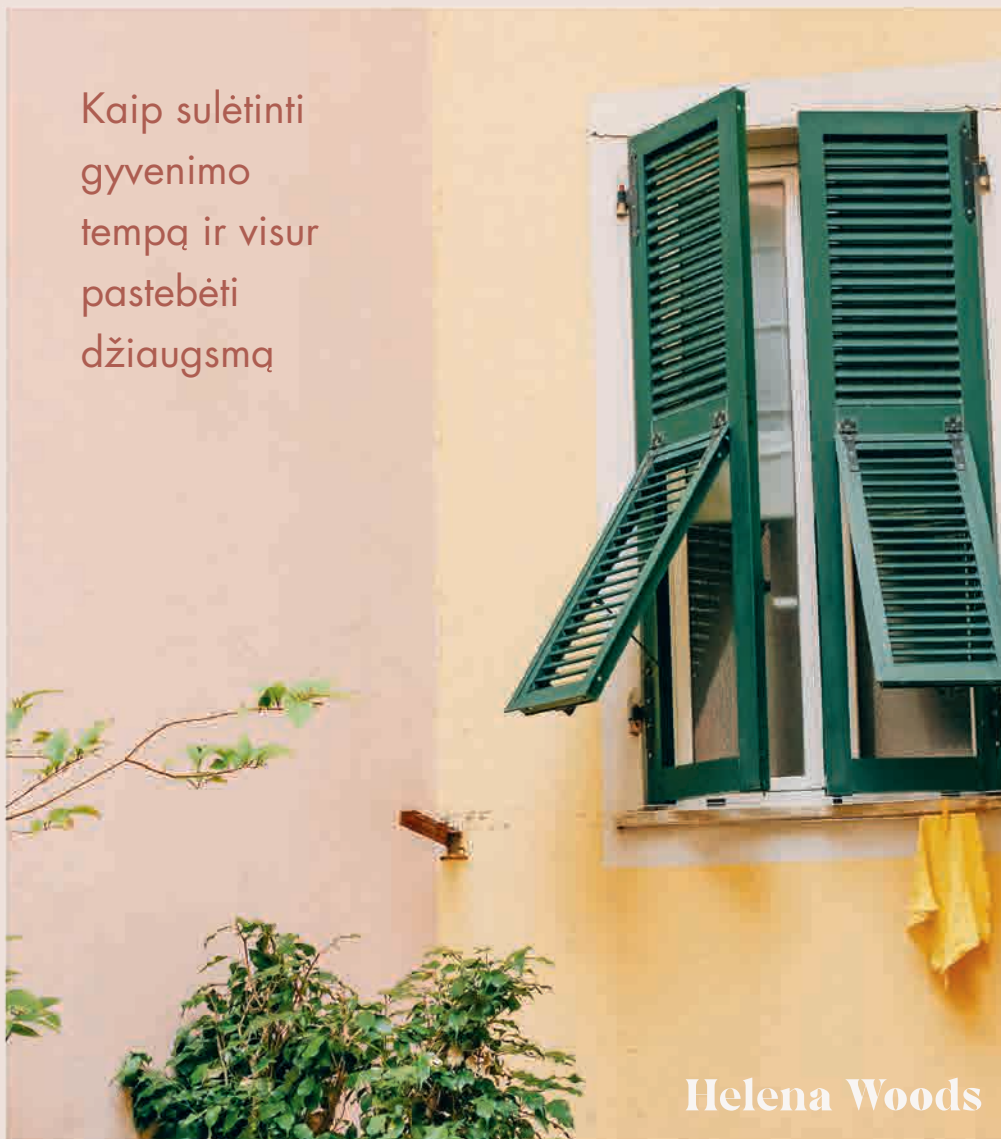


Lėtesnis gyvenimas

Kaip sulėtinti
gyvenimo
tempą ir visur
pastebėti
džiaugsmą



Helena Woods





Létesnis gyvenimas



Lėtesnis gyvenimas

Kaip sulėtinti tempą
ir džiaugtis paprastais dalykais

Helena Woods

Iš anglų kalbos vertė
Giedrė Bacevičienė



VILNIUS, 2024

Versta iš:

*Slow Living: The Secrets to Slowing Down
and Noticing the Simple Joys Anywhere*
by Helena Woods

Published by Mango Publishing,
a division of Mango Publishing Group, Inc.

Bibliografinė informacija
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© Helena Woods, 2023
© Viršelio dizainas: Elina Diaz
© Viršelio nuotrauka / iliustracija: Helena Woods
© Vidinės iliustracijos: Helena Woods
© Vertimas į lietuvių kalbą, Giedrė Bacevičienė, 2024
© Leidykla VAGA, 2024

ISBN 978-5-415-02809-2



Skirta mano vyrui ir mano gyvenimo meilei Aleksui.
Tu man esi saulė ir mėnulis. Taip pat visoms švelnioms ir aistringoms giminingoms sieloms,
trokštančioms gyventi lėtai ir palaikyti ryšį su gyvenimu.
Ryškiai švieskite ir spinduliukite tiesą.



„Manau, kad gražiausios ir mieliausios
dienos ne tos, kai nutinka kas nors labai
didingo, nuostabaus ar jaudinančio,
o tos, kurios teikia paprastus mažus
malonumus, sekančius vienas paskui kitą
lyg perlai, slystantys nuo virvelės.“

– Anne of Avonlea

Turinys

Įvadas	11
1 Lėtesnio gyvenimo menas	15
2 Atskleisti savo prigimtį	47
3 Paprastumas	69
4 Lėtas gyvenimas praktikoje	109
5 Paprasti džiaugsmi	167
6 Vadovautis intuicija	193
7 Buvimas čia ir dabar ir neprisirišimas	227
Baigiamasis žodis	258
P. S.	261
Padėka	262
Apie autore	263



Ivadas

Pandemija mus išmokė, kaip svarbu sulėtinti tempą ir džiaugtis mažais, paprastais dalykais. Ne laukiančiais tolimoje ateityje, o esančiais šalia mūsų. Mes sužinojome, kad daugiau nereiškia geriau ir kad nuolatinis ko nors siekimas, tiesą sakant, pervertinamas. Jis išseikvoja mūsų prigimtinę energiją. Išmokome, kad kartais geriausia, ką galima padaryti krizės akivaizdoje, – pailsėti nejaučiant jokio kaltės jausmo.

Viskas gyvenime nuolatos kinta. Vienintelis neabejotinas dalykas – kad visa, kas mus supa, yra nepastovu. Bangos ateina ir praeina, džiaugsmas kyla ir išsisklaido, įvykiai ir situacijos dažnai net nepriklauso nuo mūsų valios. Tačiau kai ką galime kontroliuoti – savo tempą, norus ir sąmoningumą. Galime įžvelgti gėrį įprastuose dalykuose, pamatyti magiją kasdienėse smulkmenose. Vertindami tai, ką turime savyje ir savuose namuose, mes labiau vertiname patį gyvenimo procesą.

Per pastaruosius kelerius metus „YouTube“ platformoje kurdama vaizdo įrašus apie lėtesnį gyvenimą ir buvimą čia ir dabar pastebėjau, kiek daug žmonių trokšta gyventi lėtai. Atrodo, dabar labiau nei bet kada anksčiau žmonės ima suvokti, kad egzistuoja ir kitoks gyvenimo būdas – ramesnis, čia ir dabar, šviesesnis. Gyventi lėtai visai paprasta, tereikia užmegzti ryšį tarp proto, kūno ir širdies. Kai pirmiausia įsiklausote į savo intenciją, kur kas lengviau tampa priimti tinkamus sprendimus. Mažiau įtampos, mažiau dvejonų.

Bet jei sulėtinti tempą ir visapusiškai mėgautis gyvenimu taip paprasta, kodėl daugeliui iš mūsų taip sunku tai padaryti?

Noriu su jumis pasidalyti keliais paprastais būdais, kaip išmokau sulėtinti savo gyvenimo tempą ir kaip, suvaldžiusi perteklių, ėmiau džiaugtis lengvesne kasdienybe.

Daugelis mūsų verčiasi per galvą, bijodami nežinomybės. Pamiršome, ką reiškia laisvė, nes esame įstrigę situacijose, kuriose nebenorime būti. Dėl neišvengiamų gyvenimo iššūkių praradome vaikišką smalsumą. Tiesą sakant, gyvenime neįmanoma išvengti visų negandų, visada iškils kliūčių ir mus formuojančių patirčių, iš kurių turėsime pasimokyti. O bėgant metams mūsų kiautas ima kietėti, švelnumas blėsta. Mūsų protas jau nebėra toks atviras, o širdis praranda jautrumą.

Tačiau yra būdas suminkštinti mūsų švelnią širdį. Tai lėtesnis, intuityvus gyvenimas.

Ši knyga – tai apžvalga būdų, kaip aš patobulinau savo gyvenimą, jį sulėtindama ir suprojektuodama pagal savo vidinį balsą, kad kiekvieną dieną gyvenčiau čia ir dabar. Šioje knygoje dalinuosi įvairiais būdais, kaip galite gyventi lėtai, užjausdami ir nuoširdžiai klausydamiesi savo vidinio balso. Apžvelgsime viską – nuo kasdienės lėtesnio gyvenimo rutinos ir erdvės jūsų vidiniam potencialui iki ribų nusistatymo ir platesnio šios nuostabios visatos, su kuria kartu kuriate savo gyvenimą, suvokimo. Šioje knygoje rasite tiek paprastų, tiek ir gilių minčių.

Tikiuosi, ji suteiks jums įkvėpimo ir motyvacijos suabejoti jūsų naujienujų srautą užplūdusių žmonių gyvenimo būdu. Juk verta pirmiausia pasikliauti savo intuicija ir paieškoti naujo požiūrio kampo, jeigu nesate patenkinti gyvenimu, kurį šiuo metu turite. Jei dabartinė situacija nesuteikia jums tokios gyvenimo patirties, kokios norite, tikiuosi, kad sukaupsite pakankamai drąsos ir nustosite viskuo akiai tikėti, supaprastinsite perteklių ir suabejosite viskuo, ką iki šiol galvojote apie sėkmę, laimę ir pasitenkinimą. Jūs turite galią nuspręsti, kaip klostysis likęs jūsų gyvenimas, o lėtas gyvenimas – tai vienas iš būdų visa tai pasiekti ramia širdimi.

Labai džiaugiuosi galėdama su jumis tuo pasidalyti. Pradėkime.



„Stebuklas nėra
vaikščioti vandeniu.
Stebuklas yra vaikščioti
žaliaja žeme, giliai
išgyventi dabarties
akimirką ir jaustis
tikrai gyvam.“

– Thich Nhat Hanh

Lėtesnio gyvenimo menas

Mmm, *lėtas gyvenimas*.

Argi skaitant šiuos žodžius neužplūsta įaukumas ir pilnatvė?

Lėtesnis gyvenimas mane išmokė kantrybės, padėjo mėgautis tuo, ką dabar turiu. Aš nieko nebesivaikau, o mėgaujuosi procesu, gyvenimo raida. Galiausiai kelionės rezultatas neturi jokios reikšmės. Svarbiausia yra viso to proceso metu jausti džiaugsmą ir vidinį pasitenkinimą. Gyventi lėtai – tai išmokyti savo protą taip lengvai nepasiduoti nuolatinei stimuliacijai, o rasti malonumą tylos akimirkose ir paprastuose dalykuose.

Lėtas gyvenimas – tai gyvenimo būdas, kuris, atrodo, yra priešingas visuomenėje vyraujančiai tendencijai. Užuot siekę, kad visiems atrodytumėte produktyvūs ar sėkmingi, tiesiog mėgaujatės gyvenimu, nepaisydami to, ką kiti žmonės galvoja apie jūsų gyvenseną, apie tai, kaip atrodote ar ką turite. Lėtai gyventi – tai nusistatyti sau tinkamą tempą, judėti natūraliu ritmu. Tai gyvenimas harmonijoje, leidžiant sau būti pagrindiniu savo gyvenimo istorijos veikėju, nenukrypstant nuo širdies balso. Daugelis mūsų gyvena pusiau miegodami. Net jei esate užsiėmę, darote ar kuriate dalykus, kurie atrodo svarbūs, labai lengva imti vaikytis netinkamų dalykų. Tačiau lėtesnis gyvenimas padeda mums gyventi visavertiškai, nes už kiekvieno sprendimo slypi aiškus ketinimas, susitelkimas ir tikslas. Lėtas gyvenimas tam tikra prasme panašus į intuityvų gyvenimą, nes pažinę save ir žinodami, ką iš prigimties vertinate, viską aiškiai suvokiate.

Lėtas gyvenimas – tai švelnesnis kelias, kuriame reguliariai sustojate ir paklausiate savęs: „Ar gerai jaučiuosi tai darydamas? Ar tai *man* tinka?“ Rezultatai gali pasi-

rodyti negreitai. Sėkmė gali aplankyti ne iš karto. Tačiau kuo dažniau pirmenybę teiksite savo aukštesniajam „aš“ ir savajam širdies balsui, tuo labiau atsiribosite nuo išorinio triukšmo, kuris nuolatos skatina gyventi greičiau, stengtis labiau. Tradicinis „moters bosės“ apibūdinimas toks: „Apsimetinėk tol, kol tau pavyks.“ Kitaip tariant, jei kenčiate nuo apsimitėlės sindromo, tiesiog toliau veržkitės į priekį ir nustumkite šią baimę į šalį! Jei nepavyksta pasiekti norimo rezultato, tai jūsų kaltė; jums tereikia toliau stengtis, toliau atkakliai daryti tą patį ir tą rezultatą pasiekti!

Tačiau lėtas gyvenimas yra ramesnis ir labiau į dabartį orientuotas gyvenimo būdas, toks, kuriame gerbiame savo energiją tokią, kokia ji yra. Mums nereikia jos kaltinti ar gėdinti, idant ji ką nors darytų ar jaustųsi kitaip. Priimame savo emocijas, baimes ir intuityvius postūmius tokius, kokie jie yra. Nebereikia verstis per galvą. Nebereikia skubėti ir be paliovos dirbti, dėl to gerokai rečiau patiriame perdegimą. Mes įkūnijame lėtą ir tvirtą judėjimą pirmyn, pirmenybę teikdami išsvermei, o ne greitumui. Kai reikia, ilsimės. Apsisukame ir keičiame kryptį pajutę, kad tai – geriausias sprendimas. Pirmenybę teikiame strategijai ir apmąstymams, o ne veiksmams ir rezultatams. Gyventi lėtai – tai gyventi sąmoningai, paklausti savęs, kodėl darote tai, ką darote. Smalsauti, jaustis komfortiškai nežinant, kas laukia ateityje, ir sluoksnis po sluoksnio atskleisti savyje slypintį šedevrą.

Lėtas gyvenimas – tai sąmoningas gyvenimas. Tai būdas praregėti ir pamatyti, kuo mes buvome priversti tikėti. Tai nuolatinis sąmoningumas. Sąmoningumas – tai tiesiog kokybė, kurią suvokiame kaip dabartinę tikrovę. Sąmoningumas – tai gebėjimas pastebėti, kad dabar skaitote šią knygą, sustoti ir stebėti tarp žodžių, eilučių, tarp švelnaus minčių sūkurio egzistuojančią erdvę, švelniai grąžinti ją atgal į tos akimirkos ramybę. Vienintelė egzistuojanti akimirka – *dabar*.

Man labai patinka ši Helen Keller citata. Ji sakė: „Trokštu atlikti didelę ir kilnią užduotį, bet mano pagrindinė pareiga – vykdyti mažas užduotis taip, tarsi jos būtų didelės ir kilnios.“ Nepaprastai daug džiaugsmo teikia tai, kad kasdien mėgaujamės mažais dalykais ir kartu esame visiškoje harmonijoje su savo penkais pojūčiais. Kasdien jaučiu daugiau džiaugsmo mėgaudamasi mažomis užduotimis, kai plaunu indus putojančia kempine ir mėgstamu citrinų kvapo indų plovikliu, vartau šiugždan-

čius knygos puslapius ar klausausi katės murkimo. Sutelkdami į šiuos mažus veiksmus visą savo dėmesį ir sąmoningumą, sugrįžtame į dabarties akimirką.

Žinokite, kad gyvenant lėtai nereikia perprasti visų savo gyvenimo aspektų. Jums net nereikia turėti plano. Tačiau *turite* žinoti, ką gyvenime labiausiai vertinate ir kas jums yra svarbiausia. Esminis dalykas šiuo atveju yra aiškumas. Kaip pastebėjau, sulėtinus tempą ir užmezgus ryšį su savo pojūčiais, jį gana lengva atrasti.

Klaidingi įsilikinimai apie lėtesnį gyvenimą

Pirmiausia turime išsiaiškinti labai svarbų dalyką: lėtas gyvenimas – tai mąstymo būdas. Jis neturi konkrečios išraiškos. Egzistuoja labai daug klaidingų įsitikinimų apie tai, ką reiškia gyventi lėtai ir paprastai. Supraskite, kad lėtas gyvenimas nėra tik stilius ar estetika. Norint gyventi lėtai, nebūtina pirkti lininės prijuostės, gražaus pinto krepšio ir lakstyti po laukus renkant uogas kaip Disnėjaus princesei. Nors manau, kad į estetišką vaizdą neabejotinai smagiau žiūrėti, romantizuojant kasdienybę mažos akimirkos suteikia daugiau džiaugsmo, ar ne? Šioje knygoje pateikiamas daug suprantamesnis ir paprastesnis požiūris į lėtesnį gyvenimą, toks, kurį į savo kasdienybę gali įtraukti kiekvienas, nepriklausomai nuo finansinių galimybių ar aplinkos.

Pastaraisiais metais sulėtintas gyvenimas įgavo didžiulį populiarumą internete, ypač dėl pandemijos. Kaip ir visuose gyvenimo aspektuose, kai tam tikras gyvenimo būdas tampa madingas, pradedame jį vertinti per tam tikros estetikos prizmę. Pažvelkite į minimalizmą! Pradžioje pagrįstas tam tikrų vertybių puoselėjimu ir supaprastintu gyvenimu, netrukus jis virto gyvenimo būdu, atrodančiu kaip gyvensena su plikomis baltomis sienomis, spintos kapsule ir neutralių spalvų drabužiais. Ar vos išgirdus žodį „minimalizmas“ jūsų galvoje iškyla panašus vaizdas? Internetas vertingą ir konstruktyvų judėjimą pavertė karikatūra, todėl dabar jis primena estetiką, turinčią labai mažai individualumo. *Quel dommage!*

Nesutinku su nuomone, kad lėtas gyvenimo būdas visiems jį pasirinkusiems žmonėms turi būti vienodas. Supraskite: norint gyventi lėtai nebūtina likti be elektros ir

ūkininkauti. Jums nebūtina pačioms visko virti ar kepti ir atisakyti pusgaminių, vilkėti dailias linines sukneles ir plaukuose segėti gėles. Jums nereikia būti mama, tradicione namų šeimininke ar turėti minimalistinį garderobą minimalistiniuose namuose. Galite tai daryti, jeigu nuoširdžiai norite ir tai teikia jums džiaugsmą! Jei tai jūsų autentiškojo „aš“ išraiška, tai taip ir elkitės! Bet *neprivalote*, jeigu nenorite. Nėra jokių būtinų sąlygų. Daugelis žmonių, atrandančių ir pamilstančių lėtesnį gyvenimo būdą, mano turintys kažkaip atrodyti arba puoselėti tam tikrus pomėgius, kad jaustųsi bendruomenės dalimi. Lėtesnis gyvenimas iš tikrųjų tapo bendruomenės dalimi, bet aš raginu jus atrasti savąjį lėto gyvenimo versiją, atitinkančią jūsų individualumą ir unikalumą.

Taip pat nebūtina persikraustyti į kaimą; galite gyventi judriose miesto gatvėse ir tuo *mėgautis!* Galite būti svajotojas, turėti didžiulį užmojų ir gyventi produktyvų gyvenimą, kartu puoselėdami lėtą gyvenimo būdą. Tokia gyvensena nėra skirta tik tam tikroms asmenybėms ar konkrečiam temperamento tipui. Norint gyventi lėtai ir paprastai, nebūtina būti tyliam, ramiam ar intravertiškam atsiskyrėliui; energingi, vietoje nenustygstantys ekstravertai taip pat gali gyventi lėtai. Galite būti vaikų neturintis žmogus, adrenalino mėgėjas, dažnas koncertų lankytojas ar sunkiojo metalo klausytojas! Lėtas gyvenimas – tai gyvensena, kurią gali praktikuoti kiekvienas.

Suprantate, ką noriu pasakyti?

Lėtas gyvenimo būdas dažnai klaidingai tapatinamas su minimalizmu, kaimietiška ir kita senamadiška estetika, užvaldžiusia socialinius tinklus. Nors tikrai galite mėgautis dėvėtų rūbų parduotuvėje rastu laimikiu, skandinaviško stiliaus įkvėptu *hygge* dekoru ar išpuoselėtu darželiu balkone, tai visiškai neatskleidžia gilesnės prasmės, neparodo, ką reiškia gyventi lėtai. Lėtesnis gyvenimas reiškia gerokai daugiau.

Lėtas gyvenimas – tai gyvensena pagal savąją intuíciją, jums priimtinu tempu, nesiblaškant dėl to, koku greičiu juda aplinkinis pasaulis. Verta rasti laiko pasėdėti tyloje, pabūti gamtoje ir labiau pasigilinti į save, kad gautumėte jums rūpimus atsakymus. Verta klausti savęs, ar jūsų pasirinktas kelias iš tiesų yra jums tinkamas, be to, mokėti visiškai sustoti ir atsitraukti. Lėtas gyvenimas intuityvus, sąmoningas ir



sykiu paprastas. Tai ryšys su savimi ir pagarba savo poreikiams, kartu atsispiriant spaudimui pagreitinti tempą ir imtis to, ką daro kiti.

Dalydamasi šiais klaidingais įsitikinimais tikiuosi paskatinti ir jus gyventi lėtai, ramiai, dabar ir čia, kartu įkūnijant savo autentiškiausią, džiaugsmingiausią versiją tokiu būdu, kuris jums atrodo nuoširdžiausias!

Pastaruosius penkerius metus mokiausi, ką reiškia gyventi lėtai. O pastaruosius kelerius metus, pastebėjusi, kad sąvoka „lėtas gyvenimas“ tampa vis populiareesnė, dažnai savęs klausiu – galbūt lėtas gyvenimas tėra dar viena madinga savęs tobulinimo banga, kurią visi skuba pagauti. Nors mane labai džiugina jaudulys ir entuziazmas, kurį sukelia lėtesnio gyvenimo idėja, taip pat manau, kad reikia pripažinti, jog lėtas gyvenimas nėra mada. Tai filosofija ir ilgalaikis požiūris į gyvenimą, neapsiribojantis vien estetika. Tai gyvenimo būdas, suteikiantis didžiulę ramybę ir vidinį pasitenkinimą. Nes lėto gyvenimo pagrindas yra buvimas čia ir dabar.

Lėtesnis gyvenimas – tai gyvenimas čia ir dabar

Lėtas gyvenimas – tai intuityvus gyvenimas čia ir dabar. Jis orientuotas į dabartinę akimirką, o ne į tobulumo paieškas. Tai mąstysena, vertinanti judėjimą daroje su savo natūraliu ritmu. Tai paprastas gyvenimas su tuo, kas jums yra būtina ir svarbu. Iš esmės lėtas gyvenimas panašus į sąmoningą gyvenimą, skirtumas tik tas, kad lėtesnis gyvenimas atitinka jūsų tempą ir asmenines vertybes. Gyvenant lėtai nereikia veržtis paskui tai, ką vertina aplinkiniai ir visuomenė. Jokia naujiena, kad šiuo metu pasaulis juda nepaprastai greitai. Žmonės kasdien gyvena vis sparčiau, mūsų vartojimo lygis pasiekė protu nesuvokiamą tempą.

Nusprendami gyventi lėčiau, pirmiausia teikiame pirmenybę savo intuicijai ir vidinei vertybių sistemai, o tik po to žvelgiame į išorinį pasaulį ir semiamės įkvėpimo iš jo. Tai pirmiausia vidinis požiūris į pasaulį. Iš šios vidinės ramybės galime išplėsti savo energiją į išorę ir gyventi gyvybės kupiną ir įkvepiantį gyvenimą.

Lėtas gyvenimas taip pat nėra alternatyvus gyvensenos būdas, tačiau daugeliui žmonių, gyvenančių greitą gyvenimą, jis gali atrodyti neįprastas ir keistas. Greitas gyvenimo tempas, kupinas pasiekimų ir brangių kelionių, gali atrodyti identiškas tam, kurį „Instagram“ ir Holivudas rodo kaip „geriausių gyvenimų“. Jis gali turėti begalę įvairiausių atspalvių, bet dažniausiai jis reiškia prabangių automobilių ir naujausių prietaisų kolekcionavimą, nuolatines svajonių atostogas, neįtūmą visiško pasitenkinimo savo svajonėmis ir pasiekimais. Tai gyvenimas, kurį sudaro nesuskaičiuojama galybė produktyvių pasiekimų, tačiau kuriame niekada tinkamai nepailsima. Mums nuolat kartojama, kad turime labiau pasitikėti savimi, apsimesti, kad žinome, ką darome, ir taip kovoti su apsimetėlio sindromu, „apsimetinėti tol, kol pavyks“. Tačiau svarbiausia, ko tokiaime gyvenime trūksta, – mes neatpažįstame ir nevertiname to, ką turime dabar.

Mes nesimėgaujame *tapsmu*. Mes nenuilsdami siekiame savo „didžiausio piko“.

Šiuolaikiniame moderniame „pirmyn, pirmyn, pirmyn“ pasaulyje rinktis tokį gyvenimo tempą, kuris geriausiai atitinka jūsų unikalią asmenybę, temperamentą ir natūralų ritmą, atrodo keista. Gali atrodyti, kad esame atsiskyrėliai, senamadiški ar atsiliecame nuo naujausių tendencijų. Lėtas gyvenimas gali atrodyti senamadiškas. Tačiau dabar labiau nei bet kada anksčiau mums reikia išgyti. Mums reikia atrasti ramybę ir įsiklausyti į vidinius savo kūno kuždesius. Mums reikia dar kartą pabendrauti su ta vaikiškąja savo puse, džiaugsminga, paika būtybe, kuri nori juoktis, stebėtis ir žaisti. Pasirinkdami lėtą ir sąmoningą gyvenimą, pradėdame gyventi pagal savo vidinį kompasą, intuíciją, kuri mums visada rodo kelią namo.

Tačiau kažkur šiame vingiuotame kelyje šį ryšį praradome.

Ar tikrai gyvenimo laimė glūdi ramybėje ir paprastuose, kasdiniuose dalykuose? Tinklaraštininkė ir populiaraus „Youtube“ kanalo „Simple Joys“ turinio kūrėja Helena Woods teigia, kad ramiai gyventi iš tiesų yra įmanoma sulėtinus gyvenimo tempą. Knygoje „Lėtesnis gyvenimas“ autorė atskleidžia lėtesnio gyvenimo išmintį, kurią įgijo persikėlusiai iš JAV į Prancūziją. Autorės lengva proza ir originalios, estetiškos nuotraukos suteikia įkvėpimo ir patarimų, kaip susikurti paprastą ir jaukią gyvenimo aplinką, kad ir kur bebūtumėte.

Šioje knygoje rasite praktinių patarimų, kaip:

- išmokti vertinti ramias gyvenimo akimirkas, kurios suteiks jums džiaugsmo kasdienybėje;
- lėtesnio gyvenimo išmintis skleidžiasi taikant „mažiau yra daugiau“ mąstymo modelį;
- sukurti veiksmingus kasdienybės ritualus, kurie praturtins jūsų kūną ir protą.

Daugeliui lėtas europietiškas gyvenimo būdas atrodo nepasiekiamas, tačiau vadovaudamiesi šioje knygoje pateikiamomis gairėmis, skaitytojai galės susikurti trokštamą lėtesnį ir paprastesnį gyvenimą bei išmokti išvelgti džiaugsmą paprastuose, kasdiniuose dalykuose. Moterims skirtose asmeninio tobulėjimo knygose dažnai nuošalyje lieka vyrai ir vaikai, tačiau ši knyga sąmoningai parengta atsižvelgiant į įvairius skaitytojus.

