٧ سوپەرخۆراک بۆ هاوین

زاراوەی سوپەر خۆراك Superfood لەسەر بنچینەی بەهای خۆراكی بەرزە دانراوە بۆ پاراستنی تەندروستی. لەهاویندا كە زۆربەی میوەكان لەبەردەستدا دەبن، پێویستە كە خۆت بێبەش نەكەیت لەو جۆرانەی كە بەسوپەر خۆراك ناوزەد دەكرێن، بۆ نموونە هەنجیر Figs كە بەقەبارە بچووكەكەیەوە بەهایەكی خۆراكی بەرزی هەیە و بەباشترین میوە هەژمار دەكرێت، چونكە رێژەیەكی بەرزی پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت كە بەرێژەی ٨٠٪ پترە لەرێژەی پۆتاسیۆم لەمۆزدا، هەروەها بەگوێرەی كانزای مەگنسیۆم و ئاسن، جگە لەمانە هەرسكردنی هەنجیر یەكجار ئاسانە. قەیسی Apricots رێژەیەكی بەرز لەڤیتامین A و ڤیتامین C لەخۆدەگرێت. كولەكەی هاوینەSummer squash وزەیەكی كەم و رێژەیەكی بەرزی ڤیتامین A و ڤیتامین C لەخۆدەگرێت. لۆبیای سپی Black eyed peas سەرچاوەیەكی زۆر باشە بۆ ڤیتامین B١، ریشاڵ، مەگنسیۆم، زینك. جەرجیر Watercress چەندین ماددەی دژەئۆكسكان لەخۆدەگرێت كە زیترن لەرێژەی دژەئۆكسانەكانی سێو و برۆكۆلی، ئەم ماددانە رۆڵی فەرامۆشنەكراویان هەیە بۆ خۆپاراستن لەچەندین نەخۆشی. توتی فەرەنگی یان فەراولەStrawberries سوودبەخشە بۆ دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن و سپیكردنەوەی ددانەكان و ڤیتامین C بەرێژەیەكی پتر لەپرتەقاڵ لەخۆدەگرێت. كیوی Kiwi رێژەیەكی بەرزی ڤیتامین C و ریشاڵ و ماددە دژەئۆكسانەكان لەخۆدەگرێت.

بیتا کارۆتین. سەرچاوەی رووەکی ڤیتامین A

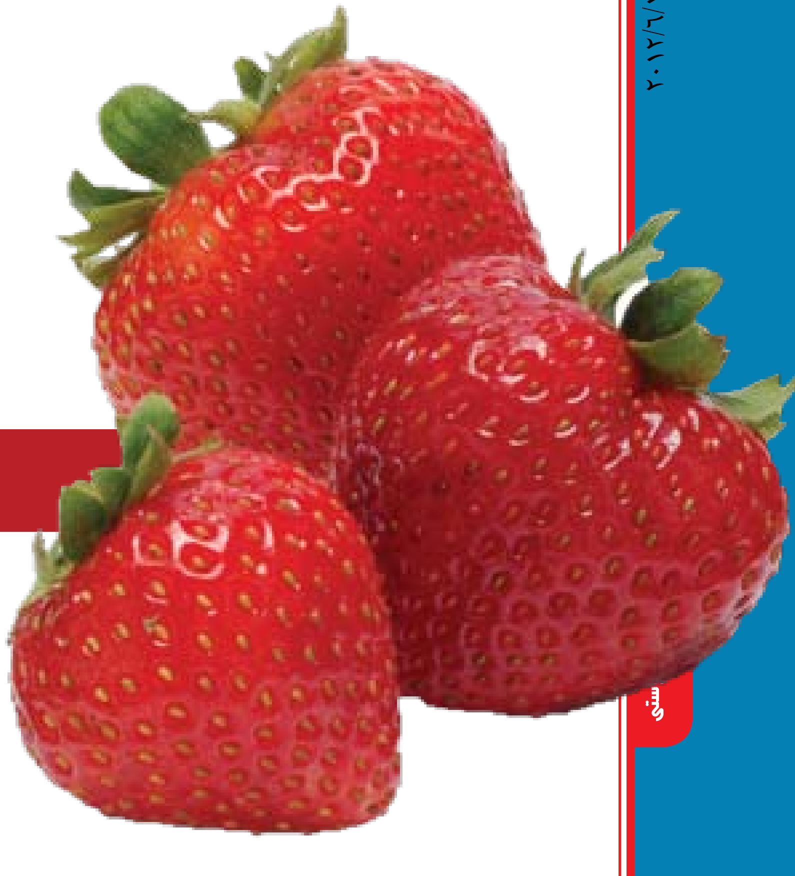
بیتاكارۆتین Beta-carotene ماددەیەكی دژەئۆكسانی بەهێزە، رەنگێكی نێوان زەرد و نارنجی هەیە لەوانەشە كە بەرەنگی تر لەهەندێك خۆراكدا بەدی بكرێت وەكو پەمبە یان سوور یان سپی. بیتاكارۆتین لەچەوریدا دەتوێتەوە، بەڵام بەكوڵاندن لەپلەی گەرمی بەرزدا تێكدەشكێت. بیتا كارۆتین بەناوبانگترینی ئەو ٥٠ ماددە كارتۆنۆیدانەیە Carotenoids كە لە لەشدا دەگۆرێن بۆ ڤیتامین A(رێتینۆل Retinol). سەرچاوە خۆراكییەكانی بیتاكارۆتین ئەمانەن: پەتاتەی شیرین، گێزەر، سپێناغ، گەڵای شێلم، كاڵەك، برۆكۆلی، خاس، كولەكەی زستانی Pumpkin. ئەو حاڵەتانەی كە پێویستیان بەبری رۆژانەی زیاتری بیتاكارۆتین هەیە بریتین لەكەم خواردنی سەوزە و میوە و جگەرەكێشان. سوودە تەندروستییەكانی بیتاكارۆتین بریتین لە: پاراستنی خانەكان لەكرداری ئۆكسان، وەكو سەرچاوەیەكی رووەكی بۆ ڤیتامین A لە لەشدا، بەهێزكردنی سستەمی بەرگری لەش، باشتركردنی فرمانەكانی كۆئەندای زاوزێ. جگە لەمانە، بیتاكارۆتین لەش دەپارێزێت لەتووشبوون بە: شێرپەنجە، نەخۆشی دڵ، ئاوی سپی چاو، رەبو، هەوكردنی رۆماتیزمی جومگەكان.

یەک زەردێنەی هێلکە

دەستەواژەی ((خۆراكی بێ كۆلیستیرۆل)) كە لەپاش ساڵانی نەوەدەكان بەزەقی سەری هەڵدا ناوبانگێكی خراپی خستە پاڵ هێلكە، چونكە ئەمە راستییەكی پزیشكی چەسپاوە كە رێژەی بەرزی كۆلیستیرۆل هۆكارە بۆ نەخۆشی دڵ. لێكۆڵینەوەكان ئەمەیان روونكردۆتەوە كە هەر جۆرە خۆراكێكی دەوڵەمەند بەكۆلیستیرۆل دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی كۆلیستیرۆل لەخوێندا، زەردێنەی هێلكەش یەكێكە لەم خۆراكانە. هێلكە Eggs ئەگەرچی خۆراكێكی تەواوە و گەلێك ماددەی خۆراكی گرنگ لەپرۆتین و ڤیتامینەكان و كانزایەكان لەخۆدەگرێت، بەڵام زەردێنەی هێلكە برێكی زۆری لەكۆلیستیرۆل

فەراولە

بەهای خۆراكی فراولە یان توی فەرەنگی Strawberry لەوەدایە كە دەوڵەمەندە بەچەندین ماددەی گرنگ بەتایبەتی ماددە دژەئۆكسانەكان وەكو ئەنتۆسیانینەكان Anthocyanins، فلاڤۆنۆلەكان Flavonols، فینۆلەكان Phenolics، ترشەكانی هایدرۆكسی بینزویك Hydroxybenzoic acids، ستیلبینەكانStilbenes وەكو رێسڤیراترۆل Resveratrol. فەراولە سەرچاوەیەكی باشە بۆ ریشاڵ، ڤیتامین C،،



بەهای خۆراکی هەنجیر

بەهـــا بەرزەکەی هەنجیر Figs زیاتـــر لەوەدایە کە ڕێژەیەکی بەرزی ڕیشـــاڵ لەخۆدەگرێت لەگەڵ شـــەکری سروشـــتی بەشـــێوەی فرکتۆز Fructose کە بەشـــەکری میوە ناســـراوە، هەروەها کانزاکانی کالسیۆم، مەنگەنیز، پۆتاســـیۆم، مەگنسیۆم، ئاسن، کۆپەر. ڕیشاڵی ڕووەکی تۆن و باڵانســـی گرژبوونەوە و خاوبوونەوەی ڕیخۆڵە ڕێکدەخات، هەنجیریش لەبەر ئەو بڕەی ریشاڵ سـوودی بۆ کۆئەندامی هەرس هەیە. جگە لەمە، ڕێژە بەرزەکەی پۆتاسیۆمی هەنجیر کە لە هەموو میوەکانی تر پترە، یارمەتی کۆنترۆڵکردنی پەســـتانی خوێن دەدات. هەنجیر چڕی ئێسکەکان باشـــتر دەکات و لەپوکانەوە دەیانپارێزێت.

ڕۆژانە خواردنی ســـێ هەنجیر یـــان پتر ئەگەری لاوازی چـــاوەکان کە پەیوەســـتە بەتەمەن بەڕێژەی ٣٦٪ کەم دەکاتەوە. هەروەها هەنجیر کۆئەندامی دڵ و ســـووڕان لەنەخۆشـــی دەپارێزێت بەوەی کە ئاستی چەوری گلیسریدە سیانییەکان Trigelysrides دادەبەزێنێـــت. هەنجیر گرنگییەکی تریشی هەیـــە بـــۆ پاراســـتنی ئافرەتان لەشێرپەنجەی مەمـــك لەپـــاش تەمەنی وەستانی ســـووڕی خوێنی ما نگا نە یـــا ن Menopause.

پرۆتینە پێویستەکان

پرۆتینەکان Proteins پێکهاتووی ئۆرگانی ئالۆزن، یەکەی بنچینەیی بینای شانەکانی لەشن. خانەکان، ئەندامەکان، ماسولکەکان، شانە بەستەرەکان، ئێســـکەکان بەبێ پرۆتین لەیەکتر دەترازێن. هەموو ئەنزیمەکان کە بزوێنەری زیندە کارلێکە کیمیاییەکانی لەشـــن لەپرۆتیـــن پێکهاتوون، هەروەها زۆربەی هۆرمۆنەکان لەپرۆتین پێکهاتـــوون. پرۆتینەکان لەژمارەیەکی زۆری یەکەی بچووکتر پێکهاتوون لەترشـــە ئەمینییەکان، بۆ نموونە زۆربەی پرۆتینەکانی لەش ٢٠٠-٤٠٠ ترشی ئەمینی لەخۆدەگرن. لەش پێویستی بە٢٠ جۆری ترشی ئەمینییەوە هەیە بۆ دروســـتکردنی پرۆتینەکانی، لـــەش دەتوانێت تەنیا ١٣ جۆری ترشـــی ئەمینی دروست بکات، بەڵام توانای دروستکردنی ٩ جۆری ترشـــە ئەمینی تری نییە، واتە دەبێ تەنیا لەڕێگای خۆراکەوە بگەنە لەش، بۆیە پێیان دەوترێ ترشـــە ئەمینە پێویستەکان Amino acids Essential. ســـەرچاوە ڕووەکییەکانی پرۆتین بە بەراورد لەگەڵ ســـەرچاوە ئاژەڵییەکانی پرۆیتین هەندێك لەترشە ئەمەینییە زەرورەکانی تێدا نییە بەتایبەتی لە جۆری لایسین Lycine و میتیۆنین Methionine. بەپێی چالاکی بەدەنی و مەشقی وەرزشـــی بڕی پێویستی ڕۆژانەی پرۆتین بۆ یەکێکی پێگەیشتوو دەگۆڕێ، وەرزشـــوانەکان زیاتر پرۆتینیان پێویستە. ســـەرچاوە خۆراکییە دەوڵەمەندەکان بەپرۆتین بریتین لە: گۆشـــت، ماسی، پەڵەوەڕ، شیر و بەرهەمەکانی، هێلکە، پاقلەمەنیەکان، باوی وگوێز و کازو، پاقلەی سۆیا Soya.

٢٠٠ ملگم کۆلیسترۆلی تێدایە

تێدایە کە پترە لە٢٠٠ ملگم لە هێلکەیەکی مام ناوەندیدا، کەواتە لەڕووی زانستییەوە خواردنی هێلکە ئاستی کۆلیستیرۆل بەرزدەکاتەوە. بۆ خۆپاراستن، باشترە کە ڕۆژانە کەمتر لە٣٠٠ ملگم کۆلیستیرۆل لەخۆراکتدا هەبێت. ئەوانەی کە نەخۆشـــی شـــەکرە یان دڵیان هەیـــە نابێ ڕۆژانە پتر لە٢٠٠ ملگم کۆلیســـتیرۆل لەخۆراکـــدا وەربگرن، بۆیە لەکاتی خواردنی یەك هێلکـــە ڕۆژانە دەبێ هیچ خواردنێکی دیکە نەخورێت کە کۆلیســـتیرۆلی تێدابێت یانیش دەتوانیت تەنیا ســـپێنەی هێلکە بەسەربەســـتی بخۆیت، چونکە هیچ کۆلیســـتیرۆلی تێدا نییە. ئەوانەی کە کۆلیســـتیرۆلی بەرزیان هەیە نابێ هەفتانە زێتر لەسێ زەردێنەی هێلکە بخۆن. ئەوانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە نابێ هەفتانە پتر لەدوو زەردێنەی هێلکە بخۆن، دەتوانن سپێنەی هێلکە بەسەربەستی بخۆن و باشترە کە هێلکە بە کوڵاوی بخۆن نەك لەزەیتدا سووربکرێتەوە.

بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە

فۆلێـــت (ڤیتامین B٩، ڤیتامین B٢، ڤیتامین B٥، ڤیتامین B٥، ڤیتامین B٦، ڤیتامین K، ئۆمیگا ٣، مەنگەنیز مەگنسیۆم، کۆپەر، پۆتاسیۆم کە هەموویان سوودی تەندروستی بەرچاویان هەیە. ڕەنگە سوورییەکەی فەراولە دەگەڕێتەوە بۆ ماددە دژەئۆکســـانەکان کە خانەکانی لەش بەگشـــتی لەکرداری ئۆکسان دەپارێزن، ئەم کردارە دەبێتە هۆی پەیدابوونی ماددەی یان کۆلکەی سەربەســـت Free radicals کـــە زیان بەهەموو خانـــە و ئەندامەکانی لەش دەگەیەنن کە هەندێـــك جار دەگاتە شـــێرپەنجە. جگە لەمانە، فەراولە یەکێکە لەو ســـوپەر خۆراکانـــەی کە دڵ لەنەخۆشـــی دەپارێزێـــت و دژی هەوکردنەکانی جومگە کاردەکات، ئاستی شـــەکری خوێن جێگیر دەکات، لەش لەتووشبوون بەچەندین جۆری شێرپەنجە دەپارێزێت.

چارەسەری کارەبایی سەر

چارەســەری کارەبایی سەر یان لەکارەبادانی سەر ECT ڕێگایەکی بەناوبانگە بۆ چارەســەرکردنی گەلێك نەخۆشی دەروونی هەرچەندە کە میکانیزمی لەسەر مێشك تا ئێستا بەتەواوی نەزانراوە. لەکارەبادانی سەر ڕێگایەکی چارەســەری بێ زیان و بێ ئازارە، ئەنجامی باشی هەیە، تەنیا لەو کەســانەدا نەبێ کە نەخۆشــییان لەدەزگای دڵ و سووڕاندا هەیە. لەکارەبادانی ســەر دەبێ تەنیا بۆ ئەو حاڵەتانە بەکاربێت کە زۆر پێویســتیان پێی هەیە بەبڕیاری دکتۆری نەخۆشییە دەروونییەکان، بۆ نموونە خەمۆکی قووڵ Deoression کە ٩٠٪-٨٠ی حاڵەتەکان ســوود لەم چارەسەرە وەردەگرن و نیشانەکانی وەکو خەوزڕان، قەبزی، بیرکردنەوە لە خۆکوشتن، هەستکردن بەتاوان، کزبوونی ئارەزووی خواردن، کزبوونی حەزی سێکســی بەگشــتی کەمتر دەبنــەوە، لێرەدا لــە کارەبادان بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی قووڵ زۆر لەبەکارهێنانی دەرمان بەسوودترە. نەخۆشــی دوولایەنە Bipolar واتە تاوێك هەســتکردن بەخۆشــی و ئاســوودەیی و تاوێکــی تر هەســتکردن بەخەمۆکییەکی قووڵ، بەڵام لێرەدا پاش ســوود وەرنەگرتن لەچارەسەر بەدەرمان ئینجا لەکارەبادانی سەر هەڵدەبژێردرێ. حاڵەتەکانی شــیزۆفرینیا Schizophrania زۆر ســوود لە لە کارەبادانی ســەر وەردەگرن بەتایبەتی بێ ئەنجامبوونی چارەســەر بەدەرمان. هەروەها ECT بەچارەسەرێکی گونجاو دادەندرێ بۆ خەمۆکییەك کە مەترسی خۆکوشتنی لێ بکرێت، چونکە چارەسەر بەدەرمان ماوەی پێویســتە کە لەوانەیە لەو ماوەیەدا خۆی لەناوببات، هەروەهــا بۆ خەمۆکــی لەپیرەکاندا کە باری تەندروســتیان باش نییە بەرگەی دەرمان و زیانە لابەلاکانی ناگرن.

کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن

ئەمــە هەرگیز ئاســایی نییە کە ئــارەزووی خواردن کــەم بێتەوە یان نەمێنێــت لەوکاتەی کە لەش بەتوندی پێویســتی بەوزەی خۆراك و ماددە خۆراکییەکانی ترەوە هەیە. هەر نەخۆشــییەك لەوانەیە کە کاریگەری بکاتە سەر ئارەزووی خواردن، بەڵام پاش چاکبوونەوە دەبێ ئارەزووی خواردن وەکو پێشان ئاســایی بێتەوە، بۆ نموونە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەبەر هەر هۆکارێك بێت دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن Loss of appetite، بەڵام ڕاســتەوخۆ لەپاش دابەزینــی پلەی گەرمی لەش ئارەزووی خواردن وەکو خۆی دەگەڕێتەوە. کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن دەبێتە ئەگەری بێهێزی گشــتی و دابەزینی کێشــی لەش. هۆکارەکانی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن لەمنداڵ و لەگەورەکاندا هاوبەشن، ئەگەرچی جیاوازییەکی کەمیان هەیە، بۆ نموونە خەمۆکی زیاتر لەبەســاڵاچووەکاندا هۆکارێکی زەقی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و کەمبوونەوەی کێشــی لەشە، کەچی لەمنداڵاندا هەوکردنەکان و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش هۆکارێکی باوە. هۆیەکانی تــری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن بریتین لە: نارەحەتــی دەروونی، توڕەبوون، ژیانی تەنیایی، پەســتی، خەمۆکی، هەوکردنی تیــژ و درێژخایەن، ئایدز، دووگیانــی بەتایبەتی لە٣ مانگی ســەرەتای دووگیانیدا، شێرپەنجە، ســستبوونی گلاندی دەرەقی Hypothyroidism، جگەرەکێشان، ڕاهاتن لەســەر خواردنەوەی ئەلکهــول، زیانی لابەلای هەندێــك دەرمان وەکــو دەرمانــی کیمیایی شێرپەنجە، ئەمفیتامینەکان، دەرمانی دژەژی یان ئەنتی بایۆتیك Antibiotics، کۆدائین، مۆرفین، دیگۆکسین Digoxin.

خەمۆکی لەکاتی

خەمۆکــی Depression یان دڵتوندی و بێــزاری لەنزیکەی ٢٠٪ی ئافرەتە دووگیانــەکان بەدرێژایی مانگەکانی دووگیانی بەدی دەکرێت. خەمۆکی لەکاتی دووگیانیدا پێویســتی بەچارەسەری پزیشکی تایبەتەوە هەیە. گرنگترین نیشانەکانی خەمۆکی بریتین لە: هەستکردن بەبێزاری، خەوزڕان، نائومێدی، کەمبوونەوەی حەز و ئارەزوو بۆ هەموو شــتێك. ئەگەر چارەسەری خەمۆکی بەشــێوەی دەرمان وەردەگریت، ئەوا لەوانەیە کە دکتۆرەکەت دەرمانەکەت یــان دەرمانەکانت ڕابگرێت بەلای کەم لە٣ مانگی ســەرەتای دووگیانیدا، پاشــان لەوانەیە بەژەمی بچووك دەرمانت بۆ تەرخان بکات. وەســتاندنی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی لەپڕێکەوە دەبێتە ئەگەری سەرهەڵدانی چەندین نیشــانەی جەســتەیی و هزری ناخۆش، لەوانەیە کە کاریگەری خراپیش بکاتە سەر کۆرپە. بۆ خۆپاراســتن و کۆنترۆڵکردنی خەمۆکییەکەت و بۆ دووگیانییەکی سەلامەت، ئەگەر دەرمان وەربگریت

نەشتەرگەری بۆ نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ

لەوکاتەی کە ڕەقبوونی خوێنبەرێکی دڵ دەبێتە هۆی گیرانی تەواو، ئەوا تەنیا ڕێگا بریتییە لەدانانی لوولەخوێنێك لەشوێنی خوێنبەرە داخراوەکە، بەم نەشتەرگەرییە بەباییاس ناوزەد دەکرێت Heart bypass surgery کە لەژێر بەنجی گشتیدا ئەنجام دەدرێت. ئێستا ئەم نەشتەرگەییە پێشکەوتنێکی زۆری بەخۆوە بینیوە، بۆ نموونە بەڕێگای پێنۆڕی تایبەت یان بەنەشتەرگەری OPCAB کە بەبێ وەستانی دڵ ئەنجام دەدرێت. خوێنبەرێك یان خوێنهێنەرێك لەقاچ یان مەچەك وەردەگیرێت و بەشاخوێنبەر و دڵ دەبەسترێتەوە لەو شوێنەی کە خوێنبەرێکی تاجی دڵ بەتەواوی گیراوە. ئەم نەشتەرگەرییە ٦-٤ کاتژمێر دەخایەنێت، ئاڵۆزییە تەندروستییەکان کە لەوانەیە لەپاش هەر نەشتەرگەرییەکدا ڕووبدەن بریتین لە: مەیینی خوێن لەبۆڕییە خوێنەکانی قاچدا و ئەگەری گەیشتنی تۆپەڵی مەییوی خوێن بەسییەکان، گرفت لەهەناسەدا، هەوکردن لەسییەکان و سینگ و کۆئەندامی میزەڕۆدا، ونکردنی خوێن و کەمخوێنی. ئاڵۆزییە تەندروستییەکان کە لەوانەیە لەپاش نەشتەرگەری بایپاسی دڵدا ڕووبدەن بریتین لە: نۆری دڵ یان جەڵتە کە لەوانەیە کوشندە بێت، هەوکردنی برینی کردنەوەی سینگ بەتایبەتی لەکەسانی قەڵەو و نەخۆشانی شەکرە و لەو کەسانەی کە بۆ جاری دووەم نەشتەرگەری کراوەی دڵیان بۆ ئەنجام دەدرێت، بەرزبوونەوەیەکی کەمی پلەی گەرمی لەش، سینگ ئێشەیەکی سووك کە لەوانەیە بۆ ماوەی ٦ مانگ بەردەوام بێت، تێکچوون لەڕیتمی لێدانەکانی دڵ Heart rhythm، لەبیرچوونەوە و گرفت لەسەرنجدان و بیرکردنەوەدا.

بە مەشقی وەرزشی سترێس بەلاوەنێ

یەکێك لەڕێگا کاراکان بۆ کۆنترۆڵکردن یان سووککردنی سترێس بریتییە لەئەنجامدانی مەشقی فیزیکی Physical activity کە هانی شانەکانی مێشك دەدات بۆ زیاتر دەردانی مادده ئیندۆرفینەکانEndorphins، ئەو ماددانە هەستی خۆشی دەبەخشن و دوورت دەکەنەوە لەگوشار و نیگەرانییەکانی ڕۆژانەت. هەموو کەسێك ئەو ڕاستییە دەزانێت کە مەشقی وەرزشی سوودی زۆری بۆ تەندروستی دەروونی و جەستەیی هەیە و هیچ جێگرەوەیەکی نییە، بەڵام گەلێك کەس لەبەر مەشغولی و سەرقاڵی بەشتی تر و ڕۆتینی ژیانی ڕۆژانە و پاشان لەبەر هیلاکبوون هەرگیز ناتوانن کە مەشقی وەرزشی ئەنجام بدەن. ئەگەر تۆ وەرزشوان نیت و هەرگیز مەشقی وەرزشی ئەنجام نادەیت، ئەوا هێشتا دەتوانیت کە بەمەشقێکی کەم دەستپێبکەیت هەر بەمەبەستی سووککردنی سترێسی ڕۆژانەت. لەڕاستیدا هەر جۆرێکی مەشقی وەرزشی وەکو مەشقی هەوایی یان هەڵگرتنی قورسایی هەمان سوودیان هەیە بۆ سووککردنی سترێس. ئەمەش ڕاستییەکی زانستی سەلمێنراوە کە مەشقی وەرزشی مەزاج باشتر دەکات و هەستی باوڕ بەخۆبوون پتەوتر دەکاتن هەروەها نیشانەکانی خەمۆکی و پەستی سووك دەکات و نووستن خۆشتر و باشتر دەکات.

دووگیانیدا

لەگەڵ چارەسەر بەڕووناکی Light therapy یان بەبێ ئەمانەش پێویستە کە پەیڕەوی چەند خاڵێکی دیکە بکەیت لەمانە: مەشقی وەرزشی ڕێك لەژێر چاودێری دکتۆر، پەیڕەوکردنی خۆراکێکی تەندروستیانە، هەڵمژینی هەوای پاك، هەروەها تێکەڵبوون لەگەڵ کەسوکار و کۆمەڵایەتیبوون بۆ سووککردنی خەمۆکی سوودی هەیە.