

УДК 615.8  
ББК 53.54  
К65

В оформлении обложки использована фотография:  
grapass / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Decorwithme / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Копылова, Ольга Сергеевна.**

К65 Тело-лекарь : книга-тренажер для оздоровления без лекарств / Ольга Копылова. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. : ил. — (Тело, ум, здоровье. Книги о простых способах улучшить самочувствие).

ISBN 978-5-04-174053-5

Можно и нужно оставаться здоровым в любом возрасте, и главные помощники — далеко не таблетки и операции. Здоровый образ жизни и естественные методы оздоровления способны поддерживать здоровье тела и психики до глубокой старости. К ним же стоит обратиться и тогда, когда нужно восстановиться после болезни или операции, вернуть активность и бодрость.

В эту книгу вошли простые и эффективные методы оздоровления, авторами которых являются известные врачи с многолетней практикой. Внутри вы найдете тесты для оценки своего состояния, лечебные и укрепляющие упражнения для позвоночника, суставов и мышц, советы по борьбе с паническими атаками и по расслаблению, а также общие рекомендации по оздоровлению и поддержанию самочувствия.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.8  
ББК 53.54

© Копылова О.С., текст, 2017  
© Киреева Т.П., иллюстрации, 2015  
© Безлепкина Е. Н., иллюстрации, 2013  
© Грунина П.А., иллюстрации, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-174053-5

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	11
<b>СОВЕТЫ ГИПЕРТОНИКАМ</b> .....	14
Что такое акупрессура? .....	14
Тормозно-успокаивающий метод акупрессуры .....	15
Возбуждающе-тонизирующий метод акупрессуры .....	16
Точки акупунктуры для массажа при гипертонической болезни .....	17
Массаж рефлекторных зон на стопе по А. Бираху .....	20
Акупрессура при повышенном артериальном давлении .....	21
Акупрессура при пониженном артериальном давлении .....	21
Манотерапия, или массаж пальцев рук .....	22
Массаж кончиков пальцев .....	22
Увеличиваем резервы здоровья .....	23
Тест на уровень депрессии .....	24
Телесно-психическое регулирование .....	26
Гипертония — болезнь бухгалтеров и шахматистов .....	27
К душевному равновесию — через здоровый сон .....	28
Психологическая гимнастика перед сном .....	29
Как быстрее заснуть: два способа .....	31
Метод Куэ. Состояние транса как ключ к подсознанию .....	33
Как проводить самовнушение .....	34
Психологические установки перед сном .....	35
Гипертония и процессы старения .....	35
Ваш биологический возраст .....	36
Как уменьшить свой биологический возраст? .....	48



Гимнастика «1000 движений» академика Амосова .....	48
Балансируй и молодежь! .....	56
Система оздоровления Пилатес .....	57
Гимнастика на поддержание статического равновесия .....	58
Гимнастика на поддержание динамического равновесия .....	66
Тестируем сердце .....	69
Арифметика гипертонии .....	74
Ходьба, которая оздоравливает... .....	75
Тонус-ходьба для снижения давления .....	76
Напутствие академика Амосова .....	78
Изометрическая гимнастика для мышц шеи .....	79
Вертебробазилярная недостаточность .....	83
Микрогимнастика на самовытяжение шеи .....	85
Партерная гимнастика в положении на четвереньках .....	86
Улучшаем кровообращение: лечебные ванны .....	94
Контрастные ванночки для рук и ног .....	94
Горячие ножные ванны .....	95
Массаж под душем при хорошем самочувствии .....	96
Лечебные ванны .....	96
Скипидарные ванны по Залманову .....	97
Горчичные ванны похожи на скипидарные .....	98
Какие еще бывают ванны? .....	99
Как не зависеть от погоды .....	99
Душ для метеочувствительного человека .....	100
Ванны с морской солью .....	100
Ванны с валерианой, пустырником, ромашкой .....	101
Не сбивайте ваши биологические часы .....	101
Спите в полной темноте .....	102
<b>ВСЕ О ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА .....</b>	<b>104</b>
Физические нагрузки для оздоровления сердца .....	104
Функциональные классы кардиологических пациентов .....	104



Физические нагрузки при заболеваниях сердца .....	105
Бытовые нагрузки и работа в огороде .....	105
Физическая активность как лечебный фактор .....	106
Интервальные тренировки .....	109
Какова допустимая нагрузка после инфаркта .....	109
Программа интервальной ходьбы для кардиологических больных .....	109
Восстановление после инфаркта .....	110
Реабилитация в стационаре .....	112
Реабилитация в санатории .....	115
Реабилитация на диспансерно-поликлиническом этапе .....	118
Венозная недостаточность: простые правила оздоровления .....	119
Гимнастика для улучшения венозного оттока .....	120

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ БОЛЕЗНЕЙ ЛЕГКИХ И БРОНХОВ** .....

Гимнастика для лечения и профилактики болезней легких .....	132
Классификация дыхательных упражнений .....	133
Дренажные дыхательные упражнения .....	135
Лечебная физкультура при пневмонии .....	137
Комплекс упражнений для больных пневмонией (постельный режим) .....	139
Комплекс упражнений для больных пневмонией (полупостельный режим) .....	142
Комплекс упражнений для больных пневмонией (общий режим) .....	148
Лечебная физкультура при плеврите .....	152
Экссудативный плеврит .....	152
Сухой плеврит .....	154
Комплекс упражнений для больных плевритом (постельный режим) .....	154
Комплекс упражнений для больных плевритом (полупостельный режим) .....	157
Комплекс упражнений для больных плевритом (общий режим) .....	161



Китайская дыхательная гимнастика для восстановления после болезни .....	166
Как заниматься китайской гимнастикой .....	167
Китайская гимнастика для овладения диафрагмальным дыханием .....	167

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ** .....

Гимнастика Стрельниковой для неотложной помощи .....	179
Можно ли управлять дыханием? .....	180
Правильный стереотип дыхания .....	181
Психосоматические заболевания и дыхание .....	183
Дыхательные тренировки, снижающие артериальное давление .....	183
Как создать умеренный кислородный дефицит .....	185
Дыхательные гимнастики для умеренной гипоксии .....	186
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой .....	186
Когда виной всему невроз... ..	187
Дыхательная гимнастика при неврозах и вегетососудистой дистонии .....	188
Приемы дыхательного перевоспитания .....	189
Зачем выполнять дыхательную гимнастику .....	189
Как подготовиться к гимнастике .....	190
Как выполнять гимнастику .....	190
Когда кислорода не хватает .....	192
Славянский пояс и другие ограничители дыхания .....	192
Повышаем адаптационные возможности организма .....	193
Как ныряние увеличивает резервы организма .....	193
Методика «Горный воздух» .....	194
Тренировка на задержку дыхания в воде .....	194
Дыхательные упражнения как способ укрепить здоровье .....	194
Изменение стереотипа дыхания во сне .....	195
Такой опасный храп .....	196



Влияние болезни на дыхание .....	198
Стресс, паническая атака. Что делать? .....	199
Холотропное дыхание Станислава Грофа .....	200
«Разговорный» тест для спортсменов и пациентов .....	201
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРОТИВ ЗАПОРОВ</b> .....	202
Упражнения в положении лежа на спине .....	203
Упражнения в положении лежа на правом боку .....	209
Упражнения в положении лежа на левом боку .....	210
Упражнения в положении лежа на животе .....	212
Упражнения в положении стоя .....	214
<b>ПРЕСС-ХОДЬБА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ</b> .....	219
<b>ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ: КАКОЕ ДВИЖЕНИЕ НАВРЕДИТ, А КАКОЕ ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗУ</b> .....	221
Кинезотерапия — полезна ли гимнастика, если сустав уже болен? .....	221
Упражнения открытых и закрытых кинетических цепей .....	222
Изометрическая гимнастика .....	224
Упражнения при болях в тазобедренных и коленных суставах ..	225
Упражнения для плечевого сустава .....	227
Гимнастика для предупреждения остеопороза .....	228
<b>ГЛАЗАМ — В ПОМОЩЬ</b> .....	230
Как сохранить зрение .....	230
Тренировка для глаз .....	230
«Ленивый» глаз .....	230
Как читать и работать на компьютере .....	231
Как смотреть телевизор с пользой для глаз .....	231
Ежедневный комплекс упражнений для сохранения зрения ..	233
Профилактика заболеваний глаз .....	235
Упражнения для глаз против головной боли .....	237
Как тренировать глаза, читая книги .....	238
Как работать на компьютере без вреда для глаз .....	238



Восстановление зрения по методу Панкова .....	239
Роль света в методике Олега Панкова .....	239
Созерцание солнца для улучшения зрения .....	240
Польза и вред света .....	242
Как сохранить зрение до преклонных лет? .....	243
Тренировочные игры для глаз .....	244
Гидрогимнастика для глаз .....	245
Тренировка глаз во время чтения .....	245
Дистанционные упражнения со шрифтами .....	248
Тренировочные кроссворды для глаз .....	263
Тренировочные кроссворды в рисунках .....	270
Лабиринты для глаз .....	273

## **ЗАРЯДКА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИИ СЛУХОВЫХ ТРУБ .....**

276

## **ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ: КАК УПРАВЛЯТЬ НЕУПРАВЛЯЕМЫМ? .....**

278

Гипервентиляционный синдром .....

278

    Как правильно дышать? .....

279

Дыхательная гимнастика — лучшая самопомощь .....

280

Стресс «включает» ВСД .....

282

Тренировка для вегетативной системы .....

282

Лечение виртуальной реальностью .....

283

Справляемся с паническими атаками по методу Джекобсона .....

284

## **ПИТЬЕВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ .....**

288

    Недержание мочи: питьевая гимнастика вместо операции .....

288

## **АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....**

290

## ВСТУПЛЕНИЕ

Сто лет назад больной приходил к врачу, и тот безошибочно определял причину его недуга и назначал лечение без помощи каких-либо приборов, полагаясь на свои знания, опыт и врачебную интуицию. История сохранила множество документальных подтверждений тому, как знаменитые лекари всех времен и народов ставили на ноги тяжелых больных, и что интересно — без антибиотиков и гормонов, без рентгена и радиоизотопов. В далеком прошлом их просто не было.

В наши дни в арсенале докторов — высокие технологии, сложнейшая техника и дорогостоящие прицельно действующие лекарства, позволяющие поразить болезнь в буквальном смысле на микронном уровне. По данным Всемирной организации здравоохранения, 85% всех диагнозов ставят сегодня с помощью лучевой диагностики. Рентгенография и рентгеноскопия, компьютерная и магнитно-резонансная томография, позитронно-эмиссионная томография — эти методы диагностики знакомы каждому больному. Но стали ли от этого люди меньше болеть?

**Продолжительность жизни увеличивается, при этом качество жизни пожилых людей, перешагнувших шестидесятилетний рубеж, оставляет желать лучшего.** Даря дополнительные годы жизни, медицина XXI века часто не в состоянии улучшить ее качество. Уповая на таблетки, хирургию и высокие технологии, люди, конечно, живут дольше, но при этом зачастую продолжают болеть. Старость нередко становится испытанием и сопровождается болью и страданиями.

Между тем даже во многих странах, где высокие технологии развиты хорошо, старая добрая традиционная медицина с ними порой успешно конкурирует. Интерес медиков к истокам, к традиционной медицине растет с каждым годом. Врачи, не удовлетворенные качеством лечения больных методами современной медицины, обращаются к знаниям, накопленным предыдущими поколениями лекарей. **По данным Национальных институтов здоровья США, к методам традиционной медицины в настоящее время прибегает 70–90% населения мира!**

Из восточных стран, где традиционную медицину практиковали веками, методы натуральной медицины распространяются в цивилизованную Европу и США. Все больше клиник в развитых странах включают в



свои программы методы естественного оздоровления. Например, центры антропософской медицины в Германии и Бельгии заметно потеснили обычные больницы на рынке медицинских услуг и успешно работают в сегменте реабилитации больных. Люди, перенесшие тяжелые заболевания и серьезные операции, выходят из этих клиник восстановившимися и полными сил. В числе реабилитационных методик антропософских центров — вытяжки из лекарственных растений, гомеопатия, музыкотерапия, эвритмия, лечебное рисование и другие эффективные методики, которые в обычных клиниках не используются.

В России интерес к традиционным медицинским системам начал заметно расти во второй половине XIX столетия. На сегодняшний день многие методы традиционной медицины органично вписаны в отечественную систему здравоохранения и используются, прежде всего, в профилактической ее части. Они сравнительно недороги и обязательно включают природные компоненты. Что очень важно, такие способы оздоровления на генетическом уровне вызывают у населения доверие. Речь, прежде всего, о традиционных славянских практиках, основанных на физических тренировках и закалывающих процедурах. **Радует, что многие современные врачи, взяв за основу методы традиционной медицины, развивают их в соответствии с сегодняшними представлениями медицинской науки. Так появляются авторские методики оздоровления, о которых пойдет речь в этой книге.**

Адепты натурального лечения из поколения в поколение не устают повторять простую истину: для того чтобы до преклонных лет сохранить тело здоровым, нужны не таблетки и операции, а здоровый образ жизни, жизнь в согласии с природой. Только естественные методы оздоровления способны поддерживать здоровье тела и психики до глубокой старости. А если уж болезнь возникла и в определенный момент пришлось прибегнуть к тяжелой артиллерии в виде, например, хирургии, то вернуть человеку активность и бодрость помогут опять-таки образ жизни и натуральные природные компоненты.

Как-то в приватной беседе один доктор признался мне, что, назначая больному лекарство, никогда не уверен, не нарушает ли он клятву Гиппократова. Потому как никогда нельзя исключить развития побочных эффектов.

Подобных проблем не знают в Индийском штате Керала, где больным таблеток вообще не выписывают и где представлена только традиционная народная медицина и гомеопатия, обретшая в Индии второе рождение.



В Индии сосуществуют два министерства здравоохранения: одно министерство отвечает за «обычную» медицину, а другое занимается нетрадиционными методами лечения. В штате Керала практикуют только традиционные целители, которые лечат с помощью Аюрведы. Там обычной медицины нет. Любопытно, что, сравнив однажды статистику, исследователи выяснили, что продолжительность жизни жителей Кералы на 25% выше!

Основной постулат врачей, ратующих за естественные способы оздоровления, таков: **«Силы человеческого организма огромны, надо их просто открыть, задействовать резервы»**. В эту книгу вошли наиболее эффективные способы оздоровления, доступные российскому читателю. В их числе как общие оздоровительные методики, так и специальные, применять которые рекомендуется при конкретных заболеваниях.

Важно подчеркнуть, что применение натуральных способов оздоровления не исключает лекарственного лечения, а дополняет его. Если врач назначил вам лекарство или другой метод лечения — не следует от них отказываться. Совмещайте классическое лечение, назначенное врачом, с методами естественного оздоровления. Всегда консультируйтесь с врачом перед применением того или иного метода оздоровления.

Авторами включенных в книгу методов оздоровления являются известные врачи, успешно применяющие их в своей практике. Теперь ими сможете воспользоваться и вы, уважаемые читатели! Я уверена, вы оцените их по достоинству и при встрече с болезнью будете всегда иметь под рукой надежное средство самопомощи, за которым не нужно далеко ходить. Главное — всегда помнить, что ваше здоровье спрятано в вас самих, а лучшее лекарство — резервные возможности вашего тела, к которым нужно просто подобрать ключ.

**Тело само найдет путь к исцелению, главное — дать ему шанс и создать такие условия, при которых выздоровление станет возможно.** Правильное питание, адекватная физическая нагрузка и психическая разгрузка, лечебная физкультура, оздоравливающие ходьба, бег и плавание, тренинг для разных групп мышц, позвоночника и суставов, специальные дыхательные упражнения, закаливающие процедуры, многочисленные разновидности самомассажа — вот те составляющие, которые помогут телу сопротивляться болезням и вернут ему природную силу.

Искренне желаю всем оздоровиться и жить в согласии с природой!

*Ваша Ольга Копылова*

# СОВЕТЫ ГИПЕРТОНИКАМ

Чтобы предотвратить развитие артериальной гипертонии и вернуть давление к норме в том случае, если заболевания избежать не удалось, одних гипотензивных средств будет недостаточно. Необходимо изменить образ жизни, а именно:

- снизить избыточную массу тела;
- исключить или как минимум ограничить потребление алкоголя;
- увеличить физическую активность;
- сократить потребление натрия до половины чайной ложки в день (включая соль из продуктов, содержащих соль);
- активно включать в рацион продукты, содержащие калий, кальций и магний;
- бросить курить и снизить потребление продуктов, содержащих насыщенные жиры и холестерин.

В эту главу мы включили рекомендации по здоровому образу жизни, а также методы из арсенала специалистов комплементарной медицины, которые помогут вам привести артериальное давление в норму. Перед применением того или иного метода консультируйтесь с врачом!

## ЧТО ТАКОЕ АКУПРЕССУРА?

Точечный массаж, или акупрессура, — одна из разновидностей акупунктуры. Пришел к нам этот метод из Китая, Кореи, Монголии, Японии. Принцип воздействия на биологически активные точки при точечном массаже тот же, что при иглоукалывании. Вот только иглы здесь не нужны. Процедуру осуществляют путем надавливания на точки пальцами.

К проведению акупрессуры имеются противопоказания. Ее не следует делать тем, у кого обнаружены новообразования, при инфекционных заболеваниях с высокой температурой, при нарушениях свертываемости крови, при тромбофлебитах и варикозном расширении вен. Нельзя массировать также воспаленные суставы, места, пораженные заболеваниями кожи. Следует воздержаться от применения активных методов акупрессуры во время беременности.



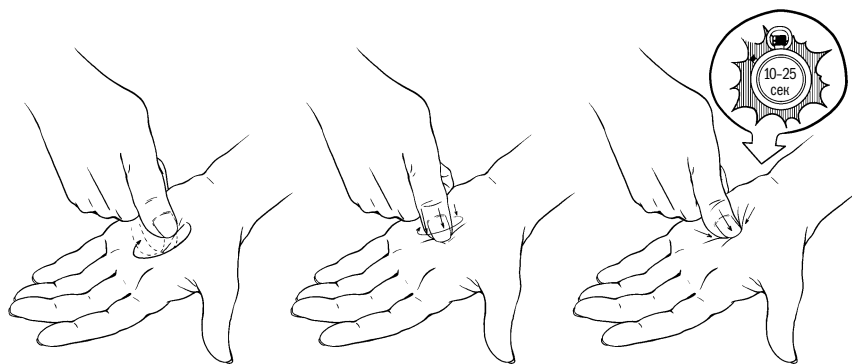
Если вы решили попробовать сделать себе самомассаж, сначала подготовьтесь. Вымойте руки, разомните их — выполнять массаж нужно только теплыми руками. Сядьте или лягте поудобней, расслабьтесь. Воздействие на указанную точку акупунктуры проводится подушечкой большого, указательного или среднего пальца.

Приемы выполнения пальцевого точечного массажа: поглаживание, мягкое или глубокое надавливание, круговое растирание, или, как его еще называют, ввинчивание. Надавливание никогда не должно быть грубым. Точки акупунктуры желательно определять точно. Критерием того, что точка найдена правильно, может служить чувство легкой болезненности или ломоты при негрубом надавливании. В зависимости от задачи применяются тормозно-успокаивающий или возбуждающе-тонизирующий вариант акупрессуры.

### **Тормозно-успокаивающий метод акупрессуры**

Тормозной метод акупрессуры оказывает успокаивающее, болеутоляющее действие, снимает нервное напряжение, расслабляет мышцы. При гипертонии применяют именно этот вариант акупрессуры.

Сначала нужно провести легкое круговое поглаживание пальцем в области точки акупунктуры, затем осуществить растирание (ввинчивание), завершить массаж следует надавливанием до появления чувства ломоты, онемения. Время проведения надавливания — 10–25 секунд. Затем процедура проводится в обратном порядке — ввинчивание, поглаживание. Завершить процедуру нужно легким поглаживанием. Массаж точки повторяют 3–4 раза, не отрывая палец от точки. Общая длительность массажа каждой точки — 3–5 минут. Во время одной процедуры воздействие осуществляют не более чем на 2–4 точки акупунктуры.





## **Возбуждающе-тонизирующий метод акупрессуры**

Возбуждающий метод оказывает стимулирующее действие на организм, повышает мышечный тонус. Нужно надавливать коротко и сильно с элементом вращения до появления онемения, ломоты. Затем необходимо резко отрывать палец от точки. Массаж точки повторяют 6–8 раз. Общая длительность массажа каждой точки — 30–40 секунд. Во время одной процедуры воздействие осуществляют не более чем на 6–8 точек акупунктуры.

### ***Лечение гипертонической болезни с помощью акупунктуры***

Гипертония, особенно в ее начальной стадии, хорошо поддается лечению с помощью методов акупунктуры. Исследования, в течение многих лет проводившиеся в Научно-исследовательском институте традиционных методов лечения, показали, что регулярное проведение курсов иглорефлексотерапии позволяет нормализовать артериальное давление при практически полной отмене лекарственных препаратов.

Люди, которые лечатся с помощью иглорефлексотерапии, становятся значительно устойчивее к стрессам и физическим нагрузкам. Изменения в организме пациентов происходят в результате нейрогормональных регуляторных перестроек. В их мозге, сердце, сосудах и других структурах происходит активация защитных стресслимитирующих систем, которые ограничивают избыточное поступление в ткани повреждающих доз адреналина, а также повышают устойчивость самих этих тканей к адреналовой агрессии.

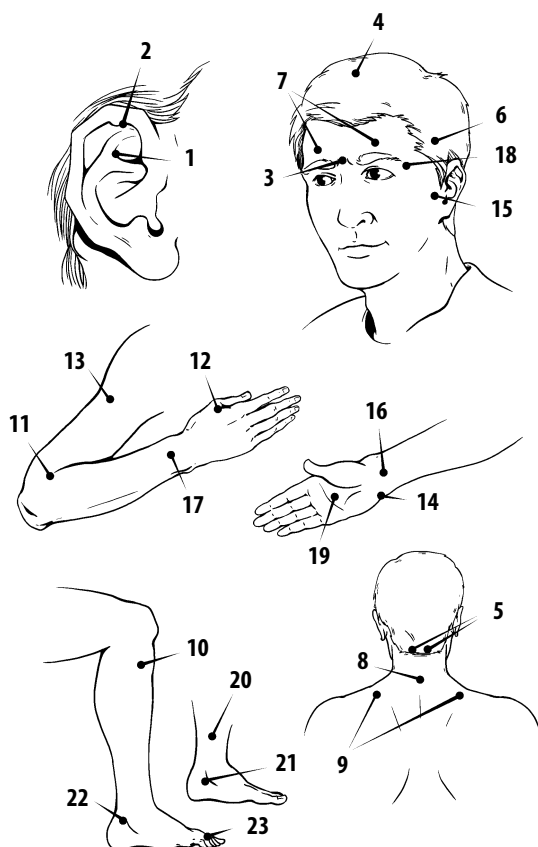
Точечный массаж, как вариант акупунктуры, может быть рекомендован в качестве метода самопомощи при гипертонической болезни. Необходимо понимать, что акупрессура прежде всего метод профилактический, а при обострении гипертонической болезни он малоэффективен. При подъеме артериального давления необходимо вызывать врача и применять все необходимые медикаменты. Опыт лечения больных показывает, что точечный массаж особенно эффективен при гипертонической болезни первой стадии. Если ежедневно при легком недомогании массировать специальные точки, то артериальное давление перестанет повышаться, исчезнут неприятные симптомы болезни — головная боль, слабость, утомляемость.

Выполнять точечный массаж следует 1–2 раза в день по тормозно-успокаивающему методу, безболезненно для точек. В течение одной процедуры нельзя массировать больше 4–6 точек, причем одну из них выбирают



на голове или ушах, а остальные — на руках и ногах. Симметричные точки следует массировать одновременно. Продолжительность одного сеанса массажа небольшая — 5–10 минут.

### Точки акупунктуры для массажа при гипертонической болезни



#### Точка 1 (*шэнь-мэнь*)

Симметричная, располагается у нижнего угла трехсторонней ямки ушной раковины.

#### Точка 2 (*гипотензивная*)

Симметричная, находится в верхнем углу трехсторонней ямки ушной раковины.

#### Точка 3 (*инь-тан*)

Одиночная, находится между бровями.

**Точка 4** (*бай-хуэй*)

Одиночная, расположена на темени. Проведите условную линию, которая бы соединяла верхушки ушных раковин. На ее середине и расположена точка бай-хуэй.

**Точка 5** (*фэн-чи*)

Симметричная, расположена у основания черепа в ямке, на месте прикрепления трапецевидной и грудино-ключично-сосцевидной мышц, у нижнего края затылочной кости.

**Точка 6** (*тоу-вэй*)

Симметричная, расположена в височной области сзади от передней границы волос. Когда человек жует, в области этой точки мышцы двигаются особенно интенсивно.

**Точка 7** (*ян-бай*)

Симметричная, находится на уровне середины брови и выше ее на ширину большого пальца.

**Точка 8** (*да-чжуй*)

Одиночная, находится между седьмым шейным позвонком и первым грудным.

**Точка 9** (*цзянь-цзин*)

Симметричная, расположена на середине между выступом на плече и седьмым шейным позвонком.

**Точка 10** (*цзу-сан-ли*)

Симметричная. Согните ногу, положите ладонь на колено, средний палец должен находиться на выступающем гребне большой берцовой кости. Подушечка безымянного пальца, прижатого к среднему, укажет на точку цзу-сан-ли.

**Точка 11** (*цюй-чи*)

Симметричная. Максимально согните руку в локте. На краю образовавшейся складки расположена точка цюй-чи.

**Точка 12** (*хэ-гу*)

Симметричная, расположена на тыльной поверхности кисти. Прижмите большой палец к указательному. На краю складки на бугорке — точка хэ-гу.