

СПЕЦПРОЕКТ: СОЛНЕЧНЫЙ ВКУС СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ

Turkey
Discover
the potential



ЛИМОННЫЙ ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

ЛИМОН И ЧЕСНОК – ОДНО ИЗ НЕВЕРОЯТНО ПОЛЕЗНЫХ ПРИРОДНЫХ СОЧЕТАНИЙ. ПОМИМО ПРОЧЕГО ОНИ ИЗВЕСТНЫ СПОСОБНОСТЬЮ ЭФФЕКТИВНО СЖИГАТЬ ЖИРЫ.

Все мы слышали о пользе двух природных лекарей – чеснока и лимона. Эта великолепная парочка способна поставить на ноги гриппующего, уменьшить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, снизить уровень «плохого» холестерина, предотвратить диабет, гастрит и даже язву желудка! Кроме того, чеснок с лимоном – прекрасное средство для укрепления иммунной системы и улучшения памяти. Эти два чудодейственных природных лекарства издавна используются в народной медицине, а за последнее время было проведено немало лабораторных исследований, которые подтвердили их эффективность. Измельченный чеснок с лимонным соком, при условии регулярного применения, способны избавить от проблем с давлением и повысить тонус кровеносных сосудов. Кроме того, это весьма эффективное средство в деле борьбы с лишним весом, ведь и чеснок, и лимон обладают выраженным жиросжигающим свойством. Также они способствуют восстановлению баланса глюкозы в организме и стимулируют обновление клеток печени. Самое же приятное в этом чудодейственном средстве то, что оно абсолют-

но безопасно и всегда под рукой! Советуем вам выбирать для его приготовления только самые свежие и сочные турецкие лимоны.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

2 литра свежевыжатого лимонного сока, 40 раздавленных зубчиков чеснока, банка из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для двух литров лимонного сока вам понадобится около 3 кг лимонов. Сок перелить в банку и добавить раздавленные зубчики чеснока (разумеется, их необходимо очистить от шелухи, а вот мыть не рекомендуется). Банку необходимо плотно закрыть и дать смеси настояться при комнатной температуре 25 дней, периодически встряхивая. По истечении этого срока чеснок должен практически полностью раствориться в лимонном соке. Рекомендуется выпивать по половине стакана смеси каждое утро за полчаса до завтрака. Важно: лимонный сок и чеснок е повышают чувствительность кожи к ультрафиолету. Поэтому, если день выдался солнечный, обязательно нанесите на лицо и шею солнцезащитный крем.

ГРУППА ПРОДВИЖЕНИЯ

ЦИТРУСОВЫХ –

ТУРЕЦКИЙ УСПЕХ

Турция уже давно является одним из самых успешных производителей цитрусовых в мире. И это неудивительно, ведь турецкие цитрусовые отличаются высоким качеством, превосходными вкусовыми свойствами, и при этом они полностью натуральны. Сегодня Турция экспортирует более трети всех производимых в стране цитрусовых в самые разные страны мира. В 2007 году Министерством экономики Турции была основана Группа продвижения цитрусовых – ассоциация, занимающаяся позиционированием турецких солнечных фруктов как на турецких рынках, так и на рынках различных стран. Основная цель Группы – информирование населения о процессе производства цитрусовых в Турции, об их полезных свойствах и областях применения. Для достижения этой цели Группа продвижения цитрусовых активно сотрудничает с ведущими медиаорганизациями различных стран, куда турецкие фермеры экспортируют солнечные фрукты. В сезоне 2014–2015 гг. Группа начала масштабную информационную кампанию в России, которая имела большой успех. И сегодня Группа продолжает интенсивно трудиться над формированием позитивного имиджа турецких цитрусовых как в России, так и во многих других странах.



СМЕСЬ ЧЕСНОКА И ЛИМОННОГО СОКА СПОСОБСТВУЕТ РАСТВОРЕНИЮ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ, СНИЖЕНИЮ ОТЕЧНОСТИ И БОЛЕЕ БЫСТРОЙ РЕГЕНЕРАЦИИ ТКАНЕЙ.





ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ПРИРОДЫ

ЦИТРУСЫ – ПРИРОДНОЕ СРЕДСТВО ОТ РАЗЛИЧНЫХ НЕДУГОВ, СРЕДИ КОТОРЫХ ГИПЕРТОНИЯ, АКНЕ И МНОГИЕ ДРУГИЕ.

Зима – это не только снег и холод, но и время самых солнечных фруктов. Цитрусы, радующие глаз на прилавках магазинов и рынков, зачастую приносят нашему организму намного больше пользы, чем мы думаем. Заботливые мамы и бабушки в детстве часто кормили нас разными полезными блюдами. Некоторые из них были вкусными, некоторые – не очень. Но фрукты, особенно цитрусовые – лидеры по «полезности», – любил мы все, да и сегодня они остаются фаворитами зимнего стола. Среди прочих полезных свойств цитрусовых выделяется их способность понижать артериальное давление,

защищать клетки головного мозга и даже предотвращать развитие опухолей. Три наиболее активных компонента цитрусовых: витамин С, магний и клетчатка. Витамин С оказывает укрепляющее воздействие на лейкоциты, магний стабилизирует кровяное давление, клетчатка оберегает желудок. Приятный бонус: вся эта польза обойдется нам в минимальное количество калорий! Согласно научным исследованиям, грейпфруты помогают людям, страдающим лишним весом, снизить давление. Также известны своей эффективностью при гипертонии лимон и чеснок. Народное средство для стабилизации артериального

давления – стакан воды с лимонным соком. Воздействие лимона на кровяное давление также было доказано учеными.

Акне – одно из самых распространенных кожных заболеваний. Оно доставляет множество неприятных моментов, ведь черные точки или воспаления на коже лица не позволяют почувствовать уверенность в себе на все сто процентов. В большинстве случаев акне возникает на коже, склонной к жирности, в результате попадания бактерий. Именно поэтому врачи советуют в первую очередь исключить из рациона питания животные жиры и употреблять преимущественно овощи и фрукты. Причем цитрусовые среди них занимают далеко не последнее место.

Известно также, что цитрусовые можно использовать в качестве природного антидепрессанта. Апельсины, мандарины, грейпфруты и лимоны обладают легким расслабляющим и успокаивающим эффектом. О благотворном воздействии цитрусовых на иммунную систему широко известно, ведь эти фрукты – особенно апельсины – богаты витамином С. Это означает, что свежевыжатый апельсиновый сок или чай с лимоном – хорошие помощники при простуде и гриппе. Причем специалисты советуют не просто выжимать сок лимона в чашку чая, но заваривать дольки вместе с кожурой – благодаря эфирным маслам, содержащимся в цедре лимона, такой чай получается гораздо ароматнее, и пользы от него намного больше.

Депрессия, усталость, головная боль, низкое качество сна – все это может быть проявлением фибромиалгии. При этом заболевании необходимо употреблять витамин С в большом количестве. Разумеется, апельсины и мандарины – самые вкусные продукты, богатые этим витамином. Ешьте их просто так, добавляйте в салаты, делайте из них сок – важно, чтобы каждый день эти солнечные помощники были на вашем столе и радовали вас каждый зимний день.



ТУРЕЦКИЙ ЛИМОН – ИДЕАЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК В БОРЬБЕ С ИНФЕКЦИЕЙ. В ПЕРИОД С ЯНВАРЯ ПО ОКТЯБРЬ 2016 ГОДА В РОССИЮ БЫЛО ЗАВЕЗЕНО 48 ТЫСЯЧ ТОНН ТУРЕЦКИХ ЛИМОНОВ.

ЧАРУЮЩИЙ АРОМАТ ЦИТРУСОВОГО МЕДА

ВСЕМ ИЗВЕСТНЫ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРЕВОСХОДНЫЙ ВКУС СВЕЖЕГО МЕДА, ОДНАКО МЕД ИЗ ЦВЕТОВ ЛИМОНА, АПЕЛЬСИНА И МАНДАРИНА ОТЛИЧАЕТСЯ ОСОБОЙ НЕЖНОСТЬЮ АРОМАТА.



Цитрусовый мед получают из цветов цитрусовых деревьев, которые выращивают на средиземноморском побережье Турции, в провинции Адана. Этот мед – настоящий символ средиземноморского региона, ведь его производят только здесь. Период цветения апельсина, мандарина и лимона приходится на апрель, и именно тогда местные пчеловоды выпускают своих пчел в цитрусовые сады. Процесс сбора пчелами ароматного нектара с цветов цитрусовых длится около трех недель. Помимо Аданы цитрусовый мед также собирают в Фетхие, Финике, Кумлудже, Анамуре и Мерсине. Все эти районы расположены у берегов Средиземного моря, климат здесь мягкий и теплый, а цитрусовые уголья раскинулись на площади в десятки километров. Весна – горячая пора для турецких пчеловодов. С наступлением периода цветения цитрусовых они берут свои ульи и путешествуют из региона в регион, собирая ценный нектар. Разумеется, цветы цитрусовых – лишь

один из источников ароматного меда, однако именно с них начинается сбор нектара, и именно первый мед года – цитрусовый мед – считается наиболее ценным. На первый сбор нектара пчеловоды традиционно съезжаются в Адану – самый южный регион Турции.

Еще один важный регион для турецких пчеловодов – Кумлуджа. Сюда пчеловоды приезжают зимой, чтобы обеспечить своим пчелам тепло и комфорт, ведь на средиземноморском побережье зимы, как правило, достаточно теплые, а весна начинается очень рано. Почему же цитрусовый мед так ценится? Дело в том, что благодаря раннему цветению цитрусовых именно их мед получается наиболее чистым, без примеси ароматов других цветов. Это влияет как на удивительно мягкий и нежный вкус меда, так и на аромат и цвет. Цитрусовый мед прозрачен, отличается светлыми оттенками и нежным ароматом. Кроме того, он богат фосфатами кальция и железа, что делает его наиболее ценным по сравнению с другими

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Мед – удивительный природный продукт, полезные свойства которого известны всем. Научные исследования доказали, что мед оказывает стабилизирующее воздействие на микрофлору кишечника и желудка. Также мед положительно влияет на состояние кожи – именно поэтому он входит в состав многих косметических средств. Цитрусовый мед богат витаминами, минералами, аминокислотами и содержит множество полезных ферментов, что делает его незаменимым помощником в деле укрепления иммунитета и общей поддержки организма в холодное время года.

разновидностям меда. Консистенция цитрусового меда не такая плотная, как у других видов, он более текучий. Ложка такого меда – идеальное дополнение к чашке горячего чая с лимоном.



ЧУДОДЕЙСТВЕННАЯ ШВЕДСКАЯ ДИЕТА И ЦИТРУСЫ



ШВЕДСКАЯ ДИЕТА ИЗВЕСТНА СВОЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ. ЕСЛИ ДОБАВИТЬ К НЕЙ ЦИТРУСОВЫЕ, ПОЛЬЗА ТАКОЙ ДИЕТЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ВОЗРАСТАЕТ В РАЗЫ. АМЕРИКАНСКИЙ ФОНД СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕКОМЕНДУЕТ ЭТУ ДИЕТУ ВСЕМ, КОМУ НЕОБХОДИМО СРОЧНО СБРОСИТЬ ВЕС.

ская диета длится 13 дней, и для каждого дня существует отдельный список продуктов. За 13 дней наблюдается снижение веса в среднем на 7–20 кг. Такая эффективность, разумеется, и делает диету популярной. Однако людям старше 35 лет, а также всем, у кого выявлены какие-либо серьезные системные заболевания, шведская диета противопоказана.

ЦИТРУСОВЫЕ – ВКУСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ШВЕДСКОЙ ДИЕТЕ

Грейпфруты, которые так богаты клетчаткой и витамином С, являются важным элементом шведской диеты. Дело в том, что грейпфрут способен подавлять аппетит и, несмотря на рекордно малое количество калорий, давать чувство насыщения. Помимо грейпфрута в шведской диете обязательно присутствует лимон, ведь он способствует улучшению пищеварения и сжиганию жиров. Лимонный сок является превосходной приправой к отварной нежирной рыбе, также входящей в состав меню шведской диеты. Вообще шведская диета основана на продуктах, максимально богатых клетчаткой. В качестве напитков в этой диете помимо воды важное место занимают зеленый

чай и лимонный сок. Основная цель шведской диеты – перестроить метаболизм так, чтобы обеспечить быстрое снижение веса и предотвратить его повторное накопление. Кроме того, эта диета прекрасно очищает организм от токсинов. Диета эта достаточно гибкая, и если продукты на каждый день четко определены, то порядок их вы можете варьировать – например, можно менять местами завтрак и ужин. Апельсины и мандарины также присутствуют в шведской диете, и если вы любите полакомиться сладкими цитрусовыми, вам представится такая возможность. Важное условие: для того чтобы шведская диета имела гарантированный успех, необходимо ежедневно уделять минимум 20 минут занятиям спортом. Кроме того, диета ни в коем случае не должна продолжаться более 13 дней, а желающим продолжать худеть необходимо подождать хотя бы три месяца перед повторением курса. Шведская диета – превосходное средство не только для похудения, но и для общего оздоровления организма. Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, и в случае одобрения смело приступайте к этой вкусной и полезной диете!

Шведская диета за последние годы приобрела невероятную популярность. Основная причина тому, разумеется, – ее способность помочь эффективно снизить вес без ущерба для здоровья. Однако не менее важный чудодейственный эффект шведской диеты заключается в том, что она позволяет как минимум в течение двух лет не набирать вес. Дело в том, что шведская диета буквально перестраивает процессы обмена веществ в организме. Традиционно швед-



ГРЕЙПФРУТЫ, КОТОРЫЕ ТАК БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ И ВИТАМИНОМ С, ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ ШВЕДСКОЙ ДИЕТЫ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ГРЕЙПФРУТ СПОСОБЕН ПОДАВЛЯТЬ АППЕТИТ И, НЕСМОТРИ НА РЕКОРДНО МАЛОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ДАВАТЬ ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ.

ЧИСТОТА ОТ ПРИРОДЫ

ВСЕ МЫ ПОЛЬЗУЕМСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ЧИСТЯЩИМИ И МОЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ ПРИ УБОРКЕ ДОМА. ОДНАКО ТАК ЛИ ОНИ БЕЗОПАСНЫ, КАК КАЖЕТСЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД? ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НАТУРАЛЬНУЮ ЦИТРУСОВУЮ АЛЬТЕРНАТИВУ – И В ДОМЕ ЧИСТО, И РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МИНИМАЛЬНЫЙ.

Чистящие и моющие средства – постоянные гости в нашем доме. Еще бы, ведь они значительно облегчают процесс уборки, удаляют жир, грязь, пыль и неприятные запахи. Однако все ли мы знаем о чистящих средствах? Насколько они безопасны? К сожалению, многие из производимых сегодня чистящих и моющих средств содержат сильные аллергены. Поэтому мы предлагаем вам изготовить чистящее средство своими руками. Сегодня это спрей для очистки поверхностей, и делать мы его будем из уксуса и цитрусовых – самых что ни на есть натуральных и безопасных подручных средств. Поскольку как уксус, так и цитрусовые отличаются высокой кислотностью, они чрезвычайно эффективны в борьбе с микробами. Кроме того, цитрусовые придадут нашему спрею прекрасный аромат. Мы предлагаем вам простой рецепт домашнего спрея, с помощью которого вы легко очистите любую поверхность, при этом сэкономив деньги и, что самое важное, не нанеся ущерба своему здоровью и здоровью своих домочадцев. Итак, нам понадобится кожура одного лимона, одного апельсина и одного грейпфрута. Кроме того, возьмем три стакана уксуса. Подойдет любой уксус, но не уксусная эссенция. И, наконец, нам нужна стеклянная банка подходящего размера и бутылка с пульверизатором.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Выложим на дно стеклянной банки кожуру лимона, апельсина и грейпфрута. Они нужны нам для аромата.
2. Добавим в банку 3 стакана уксуса и тщательно перемешаем, чтобы кожура цитрусовых пропиталась уксусом.
3. Теперь туго закрутим крышку банки и поставим ее в прохладное темное место на 1 неделю.
4. За неделю кожура должна частично раствориться в уксусе. Такой ароматный уксус не нужно процеживать, а прямо с оставшейся кожурой перелить в бутылку с пульверизатором. Можно пользоваться!

ИЗ ТУРЦИИ В РОССИЮ

Сельское хозяйство – один из наиболее развитых секторов экономики Турции. Благодаря превосходным климатическим условиям, плодородию почв, опыту местных фермеров и выгодному географическому положению Турция сегодня поставляет на европейские и ближневосточные рынки самые свежие овощи и фрукты. Особенно это касается цитрусовых. Свежие, натуральные турецкие цитрусовые сегодня поставляются и в Россию. Прежде чем отправиться на российский рынок, каждый цитрусовый фрукт проходит тщательную проверку.



КОГДА ТЯНЕТ НА КИСЛЕНЬКОЕ...

НА ФОРУМАХ БЕРЕМЕННЫХ ОДНА ИЗ САМЫХ ОБСУЖДАЕМЫХ ТЕМ – КОМУ ЧЕГО ХОЧЕТСЯ СЪЕСТЬ.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА ПИКАЛОВА

Впятерке самых желанных продуктов – citrusовые. Организм беременной интуитивно выбирает пищу, которая содержит недостающие ей и будущему малышу витамины и микроэлементы. Потребность в них в это время увеличивается в полтора-два раза. По данным НИИ питания РАМН большинство будущих матерей в России испытывают умеренный или глубокий дефицит витаминов. Чаще всего у беременных бывает гиповитаминоз витаминов В6 (у 100%), В1 (у 96%), С (у 64%) и фолиевой кислоты (у 77%). Чем же могут помочь citrusовые? Мандарины, апельсины, помело и грейпфруты содержат практически все витамины и множество микроэлементов.

Витамин С во время беременности жизненно необходим. Он участвует в формировании иммунитета и сердечно-сосудистой системы малыша, регулирует

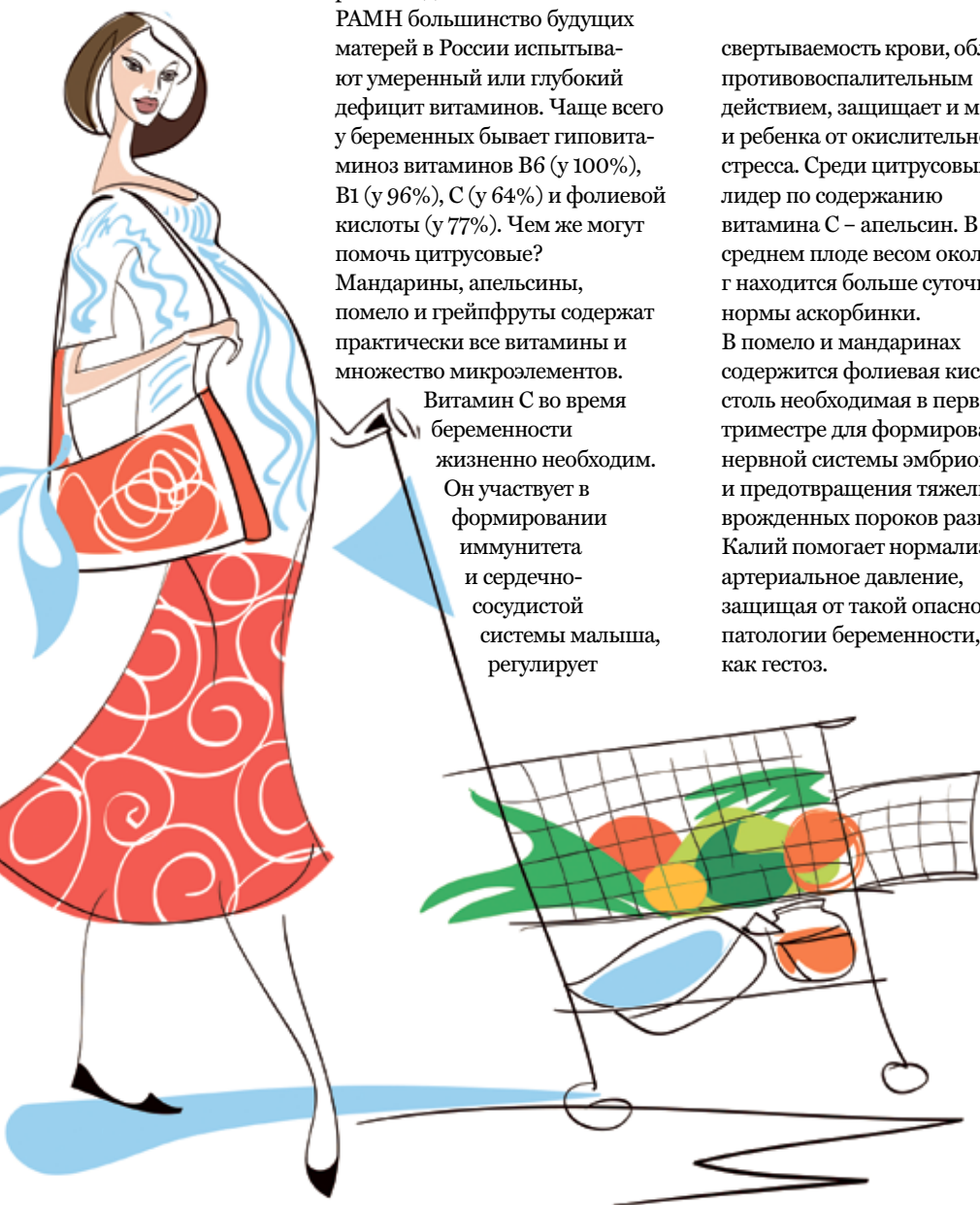
СОЛНЕЧНЫЙ САЛАТ

ПОТРЕБУЕТСЯ: 6 апельсинов, 4 моркови, 500 г белокочанной капусты, 2 горсти изюма (можно заменить свежим виноградом без косточек), 4 чайные ложки кунжута (по вкусу), немного соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Морковь натереть на мелкой терке. 4 апельсина очистить и измельчить в блендере. Смешать получившуюся массу с морковью. Капусту шинковать, помять с солью, добавить в нее изюм, выложить в салатницу. Залить апельсиново-морковной смесью, перемешать. Посыпать салат кунжутом. Оставшиеся 2 апельсина очистить, нарезать кружочками и украсить ими блюдо.

свертываемость крови, обладает противовоспалительным действием, защищает и маму, и ребенка от окислительного стресса. Среди citrusовых лидер по содержанию витамина С – апельсин. В среднем плоде весом около 150 г находится больше суточной нормы аскорбинки. В помело и мандаринах содержится фолиевая кислота, столь необходимая в первом триместре для формирования нервной системы эмбриона и предотвращения тяжелых врожденных пороков развития. Калий помогает нормализовать артериальное давление, защищая от такой опасной патологии беременности, как гестоз.

Магний снижает возбудимость мышечного слоя матки и предотвращает угрозу прерывания беременности, особенно на ранних сроках. Витамин К участвует в процессе свертывания крови будущей мамы. Растительная клетчатка, которая содержится во всех овощах и фруктах, препятствует запорам, так часто встречающимся в третьем триместре. Кроме того, апельсином, парой мандаринок или половинкой помело легко перекусить, не опасаясь набрать опасные для мамы и ребенка лишние килограммы. Эфирные масла оказывают тонизирующее действие, придают бодрости, снимают ощущение сонливости, которое преследует женщину на всем протяжении беременности, особенно в первом триместре. Но главное, они очень хорошо снимают симптомы токсикоза. Кому стоит употреблять citrusовые с осторожностью? Тем, кто до беременности страдал от аллергии на них, тем, у кого повышена кислотность желудочного сока, и тем, кто страдает диабетом или имеет повышенный уровень сахара в крови.



ТЕКСТ: СВЕТЛАНА
ЛИТВИНОВА

Начнем с того, что аскорбиновая кислота, которую получают из цитрусовых, участвует в огромном количестве обменных процессов в организме, например, в процессах кроветворения. Также она благотворно влияет на функции нервной системы, является стимулятором работы эндокринных желез. Кроме этого витамин С помогает справляться с эмоциональным и физическим стрессом – одной из главных причин более половины самых частых заболеваний. Известно, что витамин С снижает уровень кортизола и ускоряет восстановление организма после больших нагрузок – за это его любят спортсмены. Апельсиновый сок – это живой источник органических кислот, минеральных солей, фитонцидов, витаминов и микроэлементов. Экспериментальным путем было выявлено, что он способен предотвратить простуду в периоды краткой и экстремальной физической нагрузки при низких температурах – как у марафонцев и лыжников или солдат в субарктическом климате, так и у работников офисов open space.

СКАЖИ ЛИМОНУ СПАСИБО

Лимон – классический элемент уходовой терапии в спа. Он обладает выраженным освежающим и отбеливающим эффектом за счет высокого



ВСЯ ПРАВДА О ВИТАМИНЕ С

ПО СТАТИСТИКЕ, 75% ОПРОШЕННЫХ НА ПРОСЬБУ «НАЗОВИТЕ ЛЮБОЙ ВИТАМИН» ГОВОРЯТ ИМЕННО ОБ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЕ. НО ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ВИТАМИНА С? ПОРА ОЦЕНИТЬ ЕГО ПО ДОСТОИНСТВУ!

ВНИМАНИЕ!

Витамин С поступает в наш организм извне, не синтезируясь в организме, и содержится только в продуктах растительного происхождения. Следует помнить, что аскорбиновая кислота – очень нестойкое соединение, которое легко распадается при высокой температуре, под воздействием солнечных лучей, воды и при контакте с металлическими предметами. Поэтому лучше всего ее получать напрямую из свежих цитрусовых.

содержания витаминов и фруктовых кислот. Пилинг с лимонной кислотой помогает нормализовать работу сальных желез, выровнять цвет лица, избавиться от

пигментных пятен. Маски с лимонной кислотой можно использовать в качестве средства – всего за несколько минут фруктовые кислоты сотрут следы усталости и уменьшат отеки.

ПОМОГИ ИММУНИТЕТУ

Осень и зима – не только сезон холодов, но и период снижения иммунитета. Россияне часто сталкиваются не только с эпидемиями гриппа и простудой, но и с быстрой утомляемостью, сонливостью, а также ухудшением состояния кожи, ногтей и волос. Врачи объясняют это тем, что именно витамин С играет решающую роль в выработке карнитина – вещества, отвечающего за энергообразование в организме.

В зимнее время возникает дефицит аскорбиновой кислоты и антиоксидантов. Это касается почти всех продуктов, которые можно найти на прилавках магазинов, например, муки, зерна и продуктов животноводства. Что же делать? Ведущие иммунологи советуют максимально обогащать свой рацион биологически активными веществами. Самое простое и вкусное решение – съедать один апельсин или пару мандаринов в день. Турецкие цитрусовые – прекрасный источник витамина С, а также других полезных для здоровья витаминов и элементов. Эти солнечные фрукты поступают на российские рынки свежими, словно только что с ветки.