

JURNALUL *Men* PERSONAL

UN
Now
ÎNCEPUT.

ACEST MATERIAL A FOST REALIZAT CU SPRIJINUL
FRESENIUS KABI ROMANIA S.R.L.

Acest jurnal vă oferă un spațiu unde puteți să vă notați planurile, gândurile, ideile, preocupările și starea dumneavoastră de-a lungul călătoriei pe care o veți parcurge în viitor, fiindcă ați fost diagnosticat cu boală cronică de rinichi.

În acest jurnal, vă puteți nota dieta pe care o urmați, informații legate de tratamentul recomandat, obiectivele pe care vi le propuneți și întâlnirile stabilite cu medicii care fac parte din echipa dumneavoastră de suport.

Astfel, veți putea să vă adaptați mai ușor la schimbările pe care trebuie să le faceți în viața dumneavoastră.

Nu sunteți singur și împreună putem reuși!

DATE DE CONTACT ALE MEDICULUI NEFROLOG

DATE DE CONTACT ALE MEDICULUI DIETETICIAN

DATE DE CONTACT ALE ECHIPEI DE SUPT - CEBIS Int

ACEST JURNAL APARTINE LUI

DATE DE CONTACT ÎN CAZ DE URGENȚĂ



CUM SĂ FOLOSESC ACEST JURNAL

Sunt multiple variante în care puteți să folosiți acest jurnal. În fiecare zi, puteți nota ceea ce ați mâncat, puteți ține o evidență a aportului de kilocalorii și de proteine sau vă puteți nota ce v-a

plăcut să mâncați și ce nu.
De asemenea, vă puteți planifica diverse activități sau întâlniri cu medicii, membrii familiei sau prietenii dumnevoastră.

LUNI

Completați aceste spații așa cum doriți, de exemplu

Mic dejun: 1 felie de pâine albă cu 2 linguri de

salată de vinete dietetică și o cafea

Energie (En) - număr de Kilocalorii (kcal),

Proteine (P) - număr de grame (g)

Gustare: un fresh de portocale

Enkcal, Pg

Prânz: 2 cartofi la cuptor cu rozmarin, un ou

fiert și un măr

Enkcal, Pg

Gustare: o felie de placintă cu mere

Enkcal, Pg

Cina: 1 bol mediu cu salată de legume (salată

verde, 2 linguri de linte, 1 roșie, o jumătate de

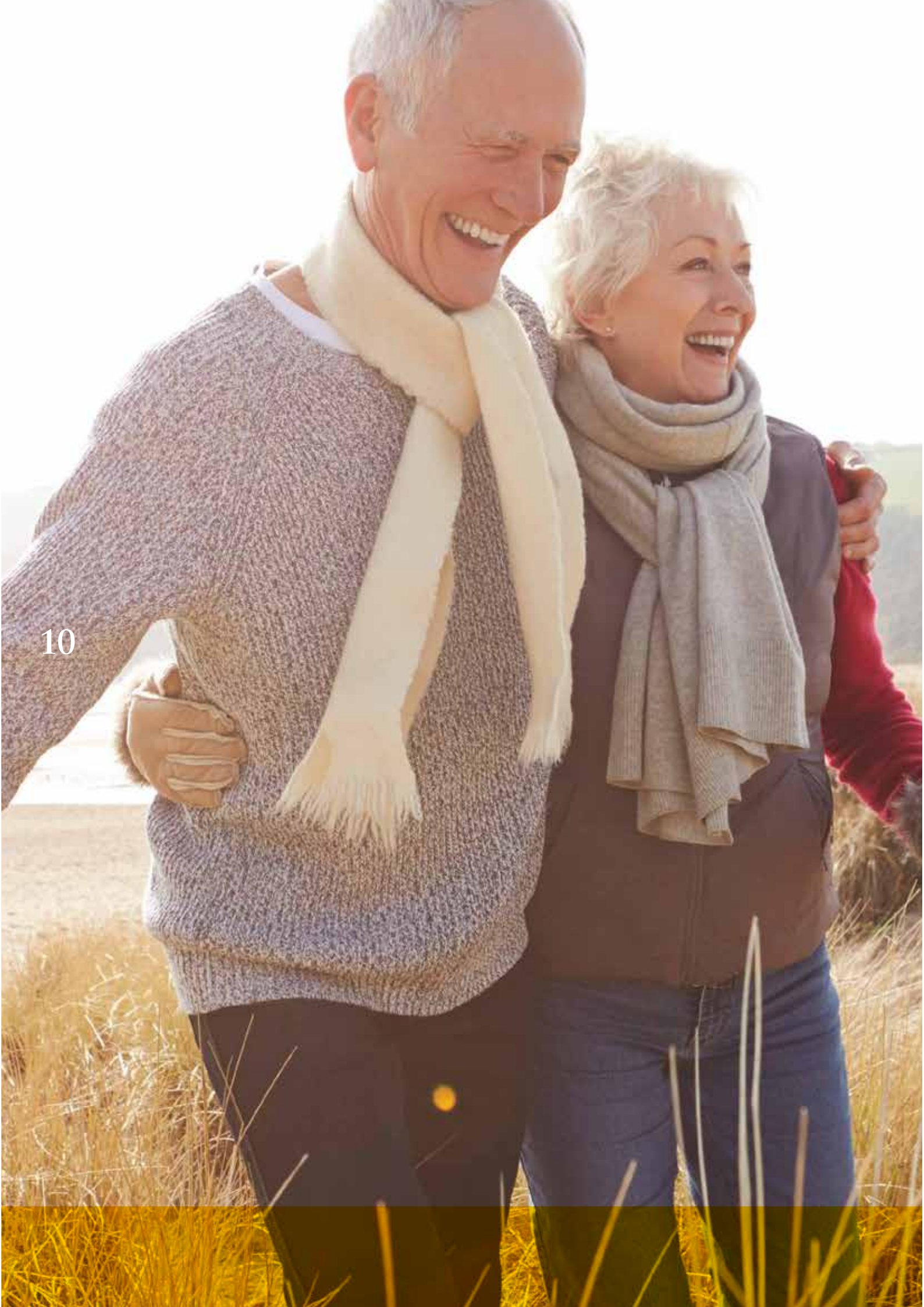
ardei, o jumătate de castravete, 1 lingură de ulei

de măsline)

Enkcal, Pg

9:00 - vizită la medicul nefrolog

17:00 - plimbare cu nepoții



SĂ
începem

11

HAIDEȚI SĂ ÎNCEPEM!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

--	--	--

12

PUTEM FACE

Orice

NE DORIM, DACĂ
NU RENUNȚĂM LA
VISUL NOSTRU.

Helen Keller

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

13

DISPOZIȚIA MEA ESTE



1



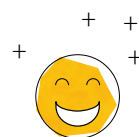
2



3

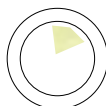


4



5

APETITUL MEU ESTE



1



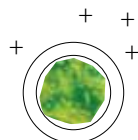
2



3



4



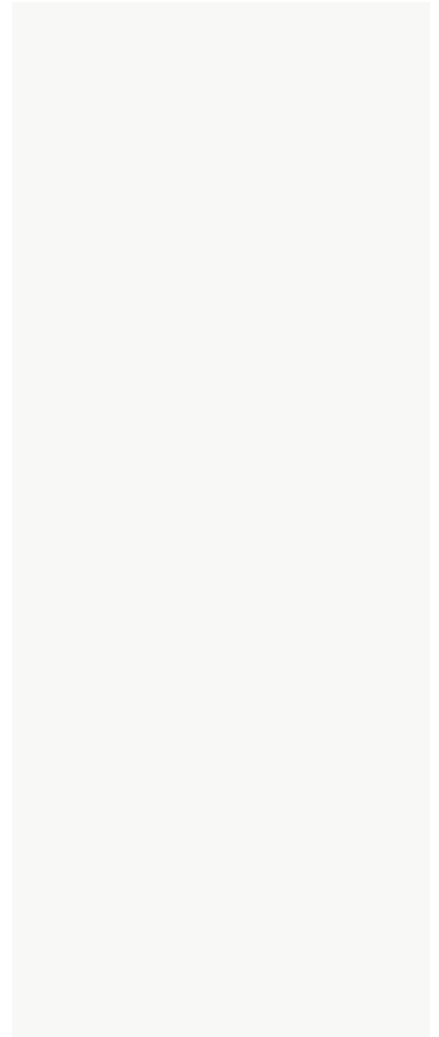
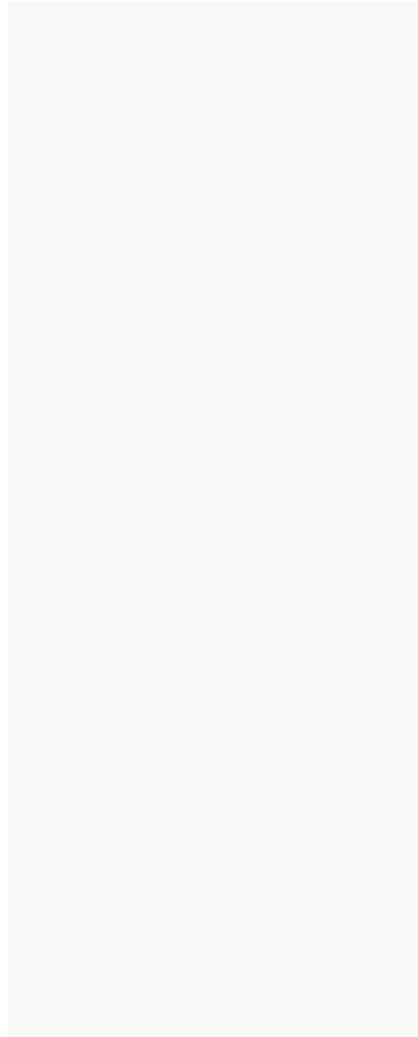
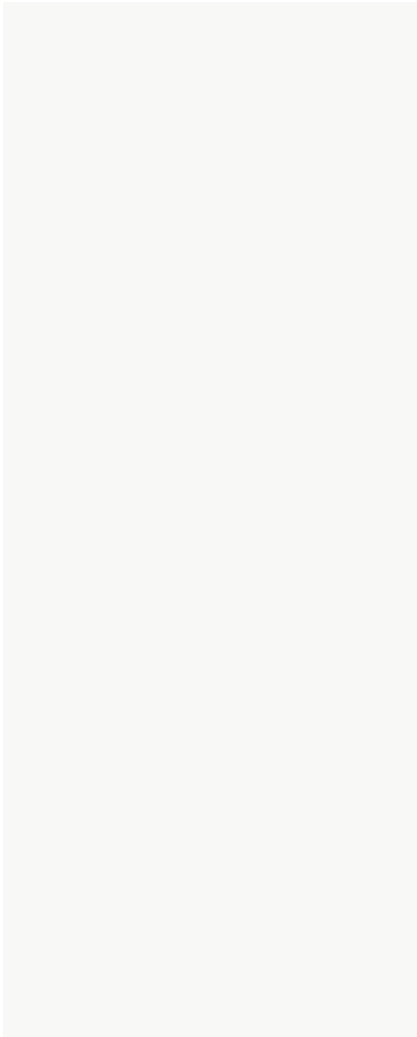
5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



14



JOI

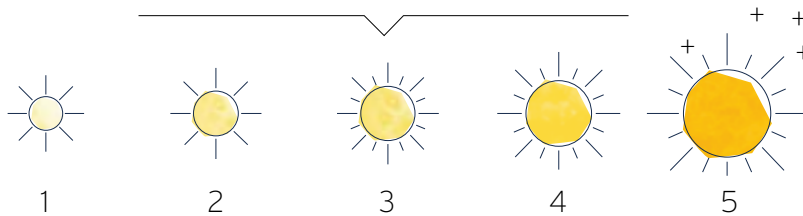
VINERI

SÂMBĂȚĂ

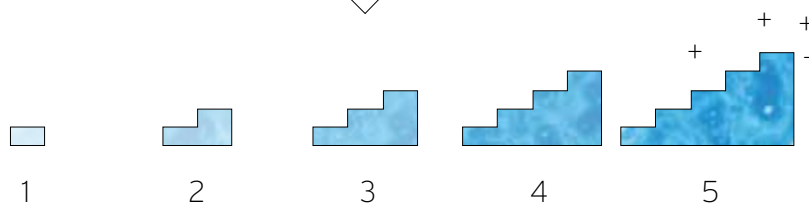
DUMINICĂ

15

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC

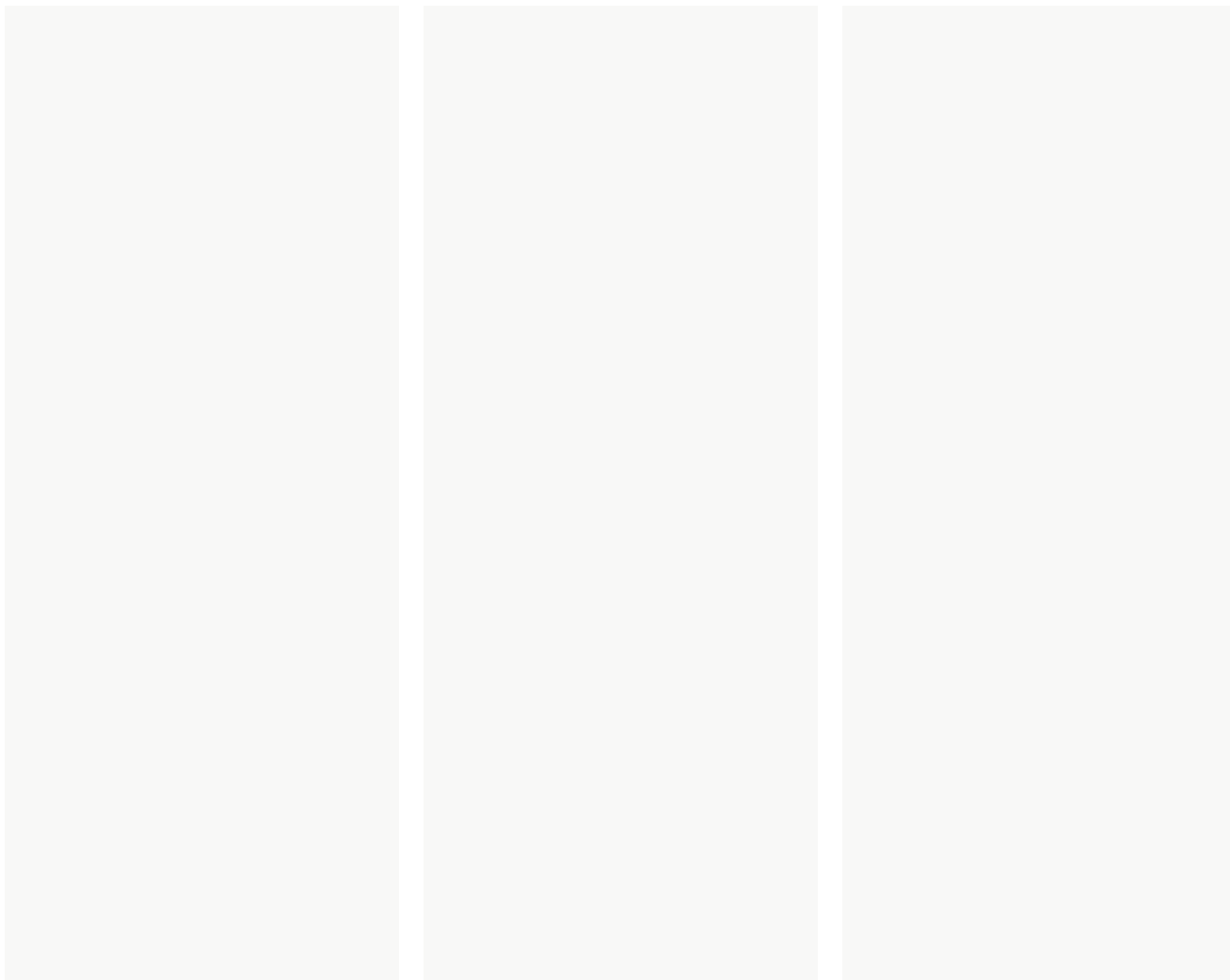


DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



16

DACĂ NU POȚI ZBURA, ATUNCI ALEARGĂ,
DACĂ NU POȚI ALERGA, ATUNCI MERGI,
DACĂ NU POȚI SĂ MERGI, ATUNCI
TĂRĂȘTE-TE, DAR ORICE AI FACE,

trebuie să mergi
ÎNAINTE.

Martin Luther King Jr.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

17

MĂ SIMT OPTIMIST



1



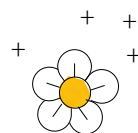
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



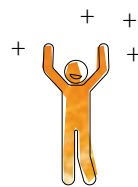
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

--	--	--

18

CURAJUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA VIZIBIL.
UNEORI, CURAJUL ESTE VOCEA

șoptită

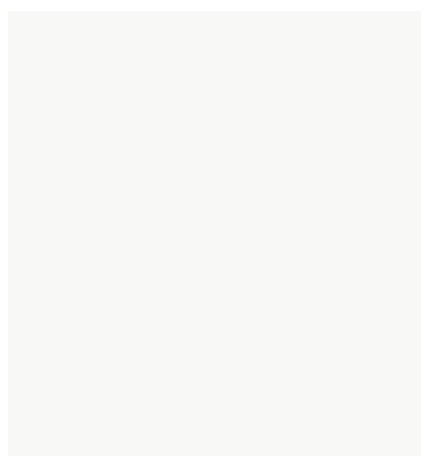
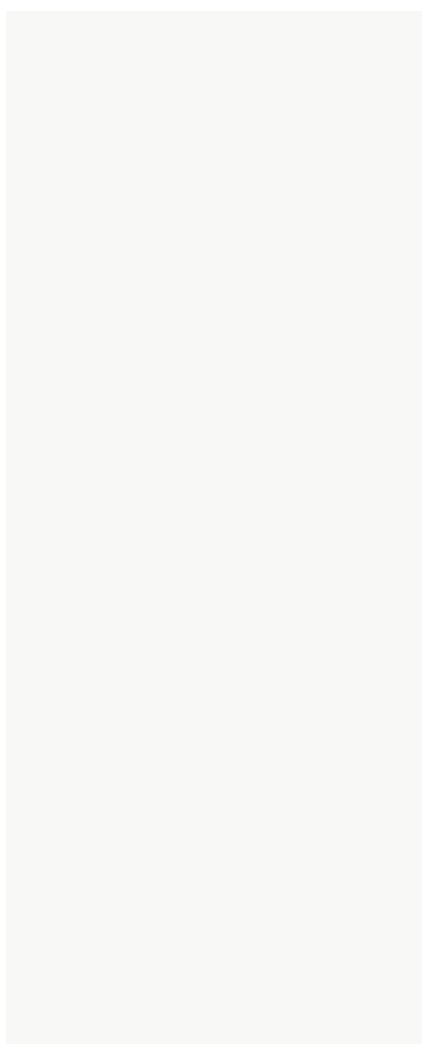
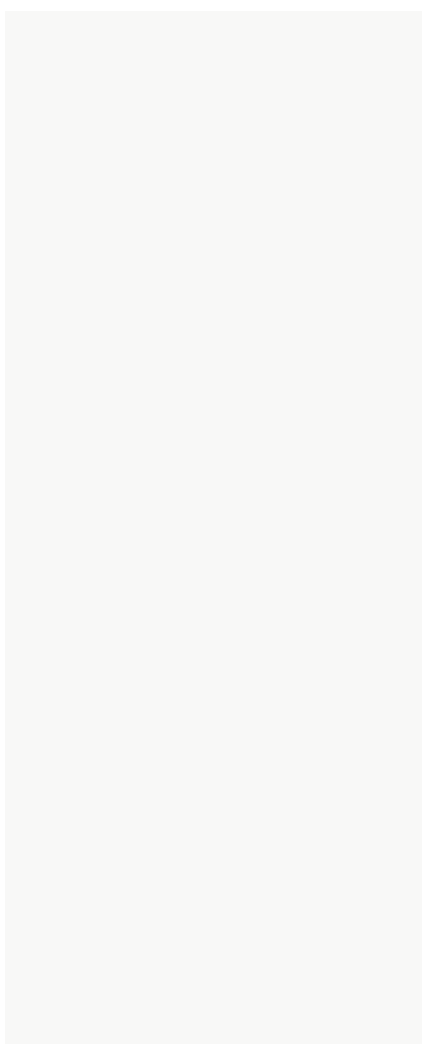
DE LA SFÂRȘITUL ZILEI CARE SPUNE,
„VOI ÎNCERCA ȘI MÂINE.”

Mary Anne Radmacher

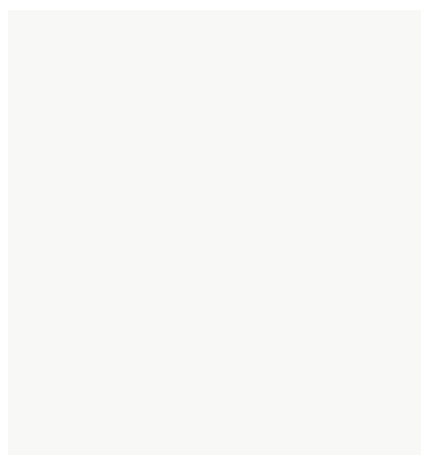
JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ



DUMINICĂ



SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



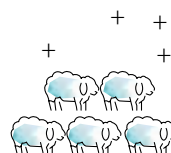
2



3



4



5

CUM AȘ EVALUA ACUM URMĂTOARELE?

	nu atât de bine				grozav
Dispoziția mea a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de energie a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de optimism a fost...	1	2	3	4	5
Sănătatea mea mentală a fost...	1	2	3	4	5
Apetitul meu a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de activitate a fost...	1	2	3	4	5
Am simțit că forța mea fizică a fost...	1	2	3	4	5
Somnul meu a fost...	1	2	3	4	5

Întrebări / subiecte pentru următoarea mea vizită la medic / dietetician.

.....

.....

.....

Greutatea
mea
actuală.

Ce m-a **ajutat**.

Ce m-a **demotivat**.

URMĂTOARELE *Mele* PATRU SĂPTĂMÂNI

În următoarele patru săptămâni, vreau să încerc noi rețete
(Găsiți noi rețete online și scrieți-le aici)

SĂ FACEM
PASUL

Următor

În următoarele patru săptămâni, voi...
(Numiți o activitate care vă place și pe care vă veți asigura
că o veți face)

În următoarele patru săptămâni, voi lua legătura cu...
(Gândiți-vă la o persoană, la un grup sau la un prieten
cu care vă simțiți bine să luați legătura)



PASUL

Următor

23

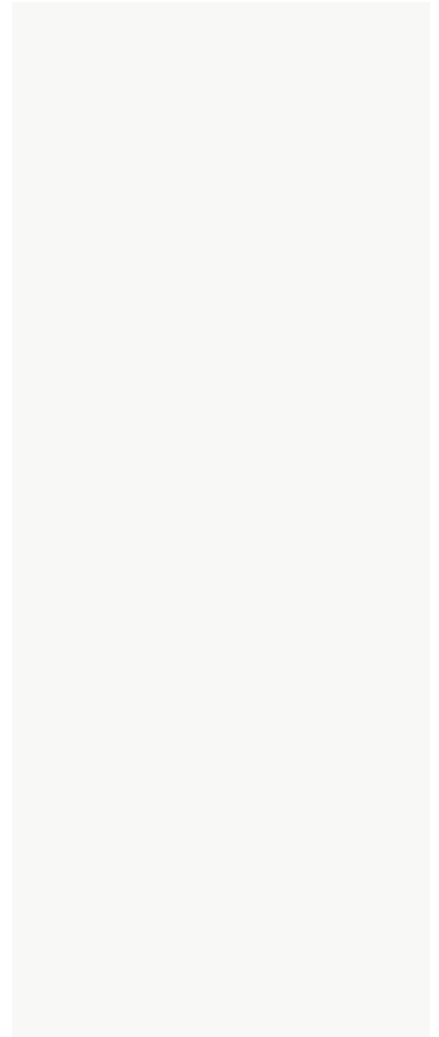
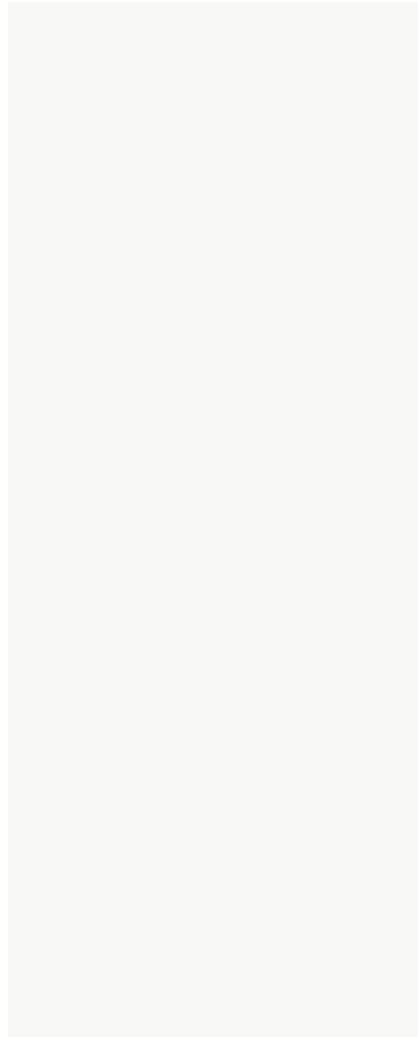
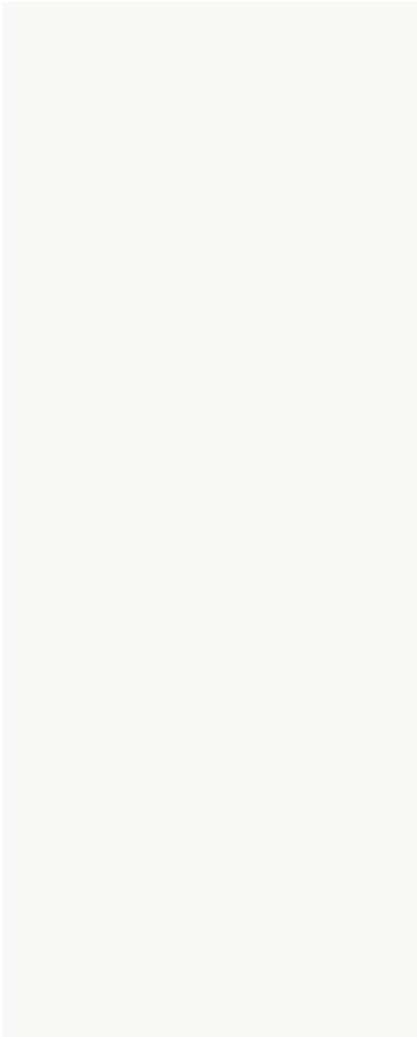
HAIDEȚI SĂ AFLĂM!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



24



JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

Empty vertical box for Thursday (JOI).

Empty vertical box for Friday (VINERI).

Empty vertical box for Saturday (SÂMBĂȚĂ).

DUMINICĂ

Empty vertical box for Sunday (DUMINICĂ).

DISPOZIȚIA MEA ESTE



1



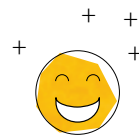
2



3

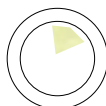


4



5

APETITUL MEU ESTE



1



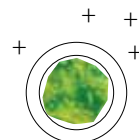
2



3



4



5

DATA _____

LUNI

MARȚI

MIERCURI

26

UN LUCRU NOU PE CARE AȘ VREA SĂ ÎL FAC ESTE

JOI

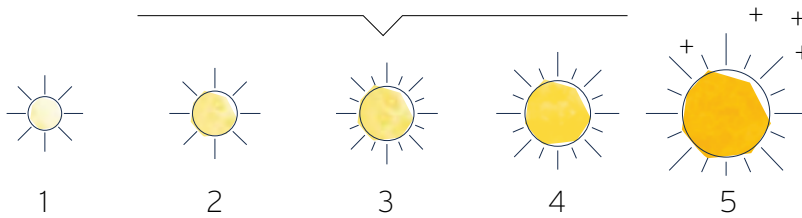
VINERI

SÂMBĂȚĂ

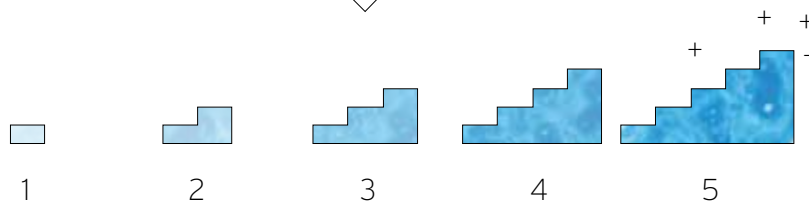
DUMINICĂ

27

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC

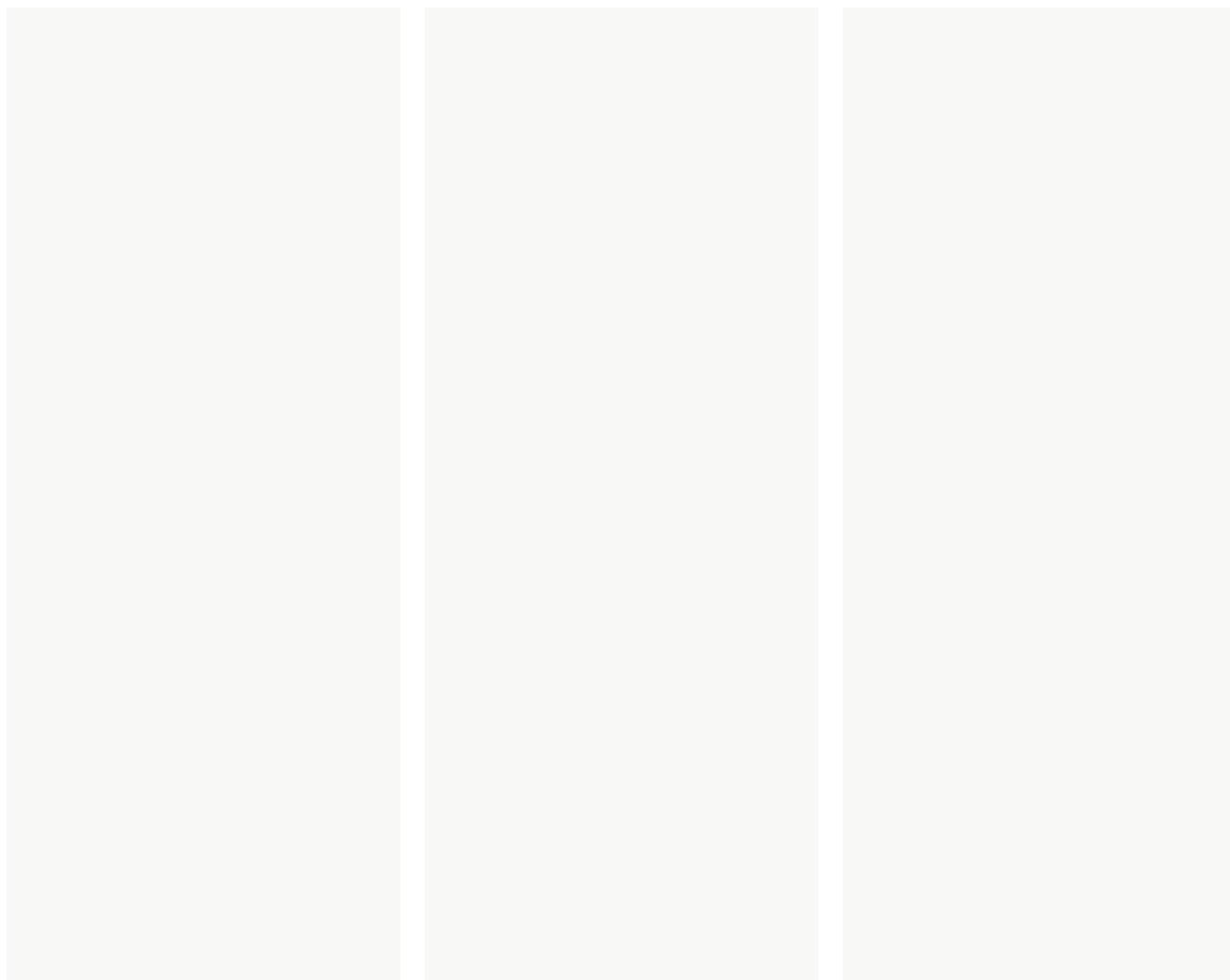


DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



28

VORBEȘTE
CU CEI

Dragi



Este greu să parcurgeți noua călătorie singur.
Găsește timp săptămâna aceasta să împărtășești
sentimentele cu o persoană apropiată.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

29

MĂ SIMT OPTIMIST



1



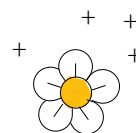
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



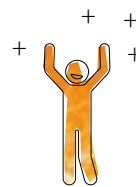
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

30



În loc să adaug carne în supă,
pot să o înlocuiesc cu orez sau tăieței care conțin mai puține
proteine.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

31

SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



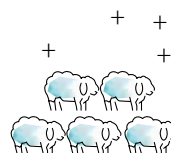
2



3



4



5

CUM AȘ EVALUA ACUM URMĂTOARELE?

	nu atât de bine				grozav
Dispoziția mea a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de energie a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de optimism a fost...	1	2	3	4	5
Sănătatea mea mentală a fost...	1	2	3	4	5
Apetitul meu a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de activitate a fost...	1	2	3	4	5
Am simțit că forța mea fizică a fost...	1	2	3	4	5
Somnul meu a fost...	1	2	3	4	5

32

Întrebări / subiecte pentru următoarea mea vizită la medic / dietetician.

.....

.....

.....

Greutatea
mea
actuală.

Ce m-a **ajutat**.

Ce m-a **demotivat**.

URMĂTOARELE *Mele* PATRU SĂPTĂMÂNI

În următoarele patru săptămâni, vreau să încerc noi rețete
(Găsiți noi rețete online și scrieți-le aici)

SĂ FACEM
PASUL

Următor

În următoarele patru săptămâni, voi...
(Numiți o activitate care vă place și pe care vă veți asigura
că o veți face)

33

În următoarele patru săptămâni, voi lua legătura cu...
(Gândiți-vă la o persoană, la un grup sau la un prieten
cu care vă simțiți bine să luați legătura)



PUTEȚI FACE

Asta

35

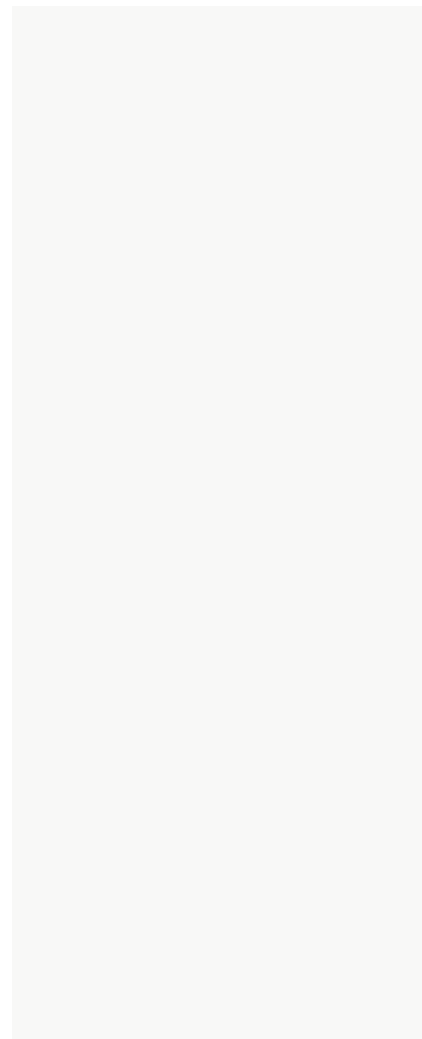
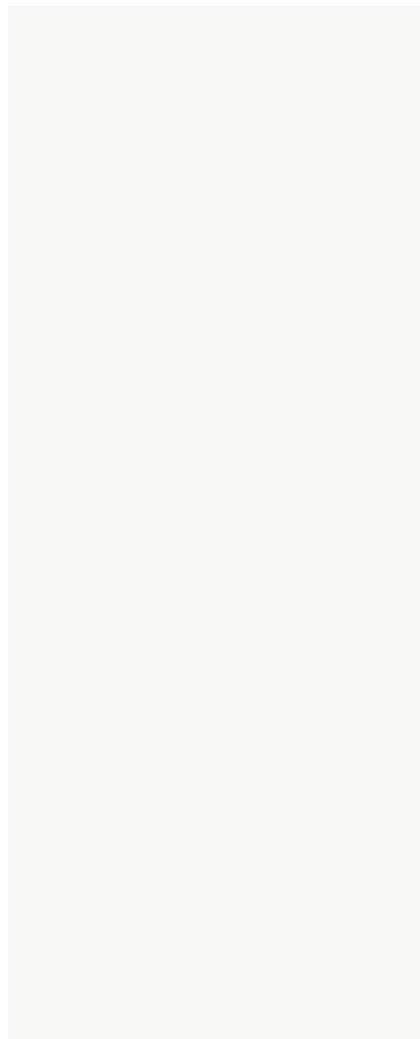
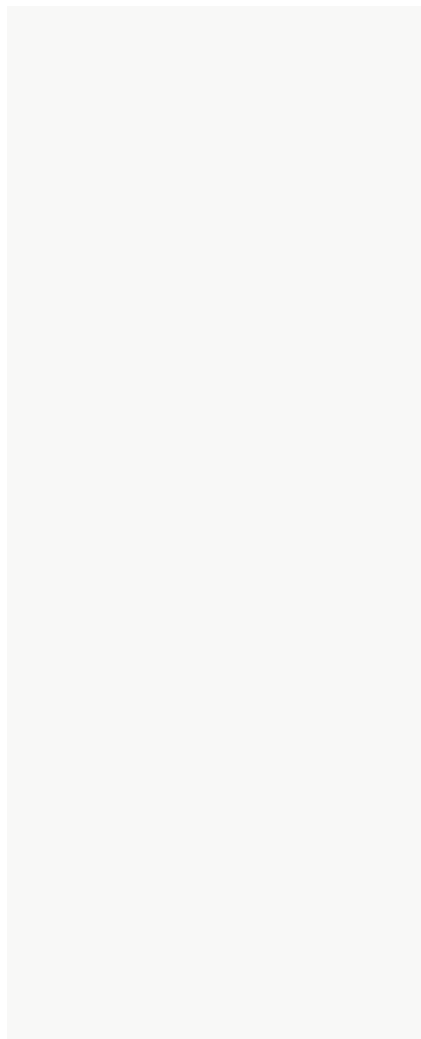
MERGEM MAI DEPARTE!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



36

PUTEM FACE

Orice

NE DORIM, DACĂ
NU RENUNȚĂM LA
VISUL NOSTRU.

Helen Keller

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

Empty vertical box for Thursday (JOI).

Empty vertical box for Friday (VINERI).

Empty vertical box for Saturday (SÂMBĂȚĂ).

DUMINICĂ

Empty vertical box for Sunday (DUMINICĂ).

DISPOZIȚIA MEA ESTE



1



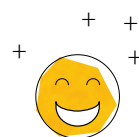
2



3

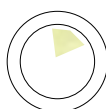


4



5

APETITUL MEU ESTE



1



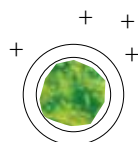
2



3



4



5

DATA

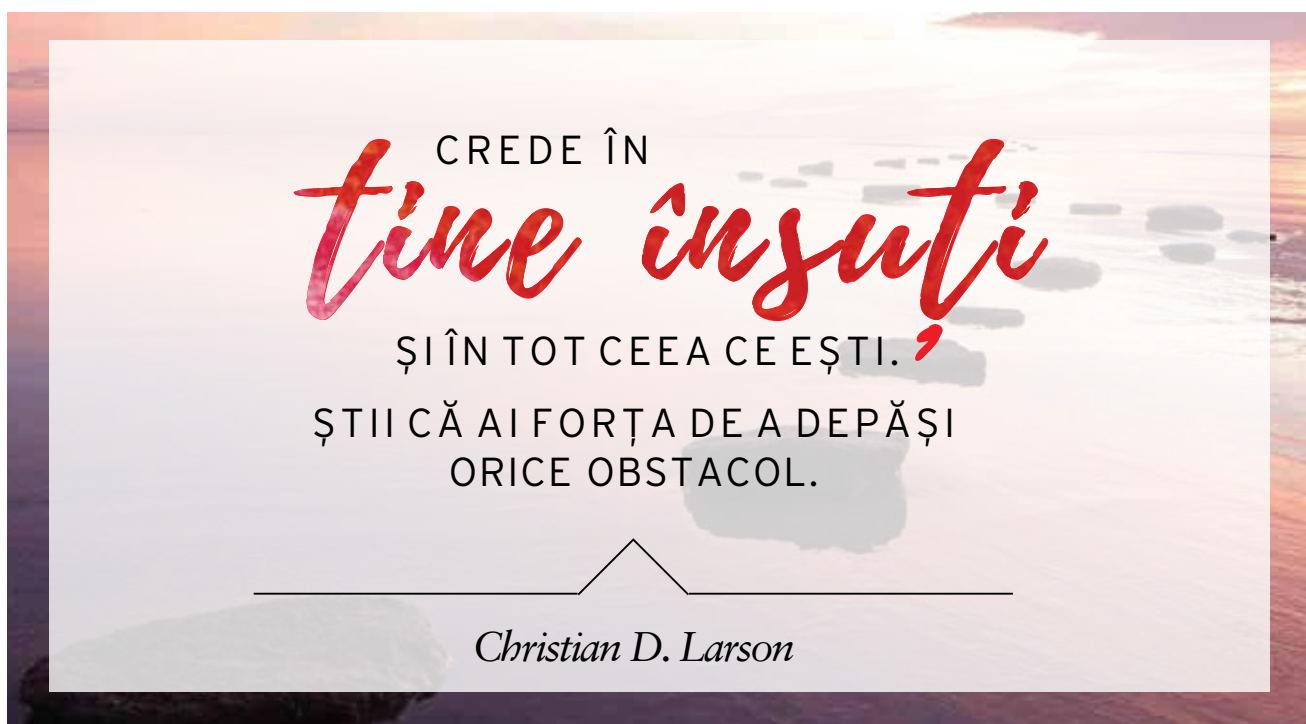
LUNI

MARȚI

MIERCURI

--	--	--

38



JOI

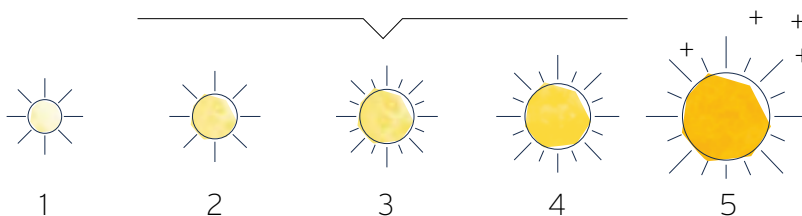
VINERI

SÂMBĂȚĂ

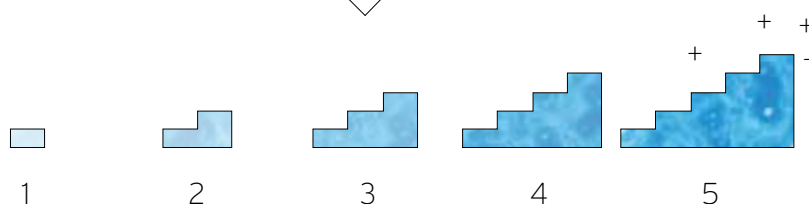
DUMINICĂ

39

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC



DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

--	--	--

40

DACĂ NU POȚI ZBURA, ATUNCI ALEARGĂ,
DACĂ NU POȚI ALERGA, ATUNCI MERGI,
DACĂ NU POȚI SĂ MERGI, ATUNCI
TĂRĂȘTE-TE, DAR ORICE AI FACE,

trebuie să mergi
ÎNAINTE.

Martin Luther King Jr.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

41

MĂ SIMT OPTIMIST



1



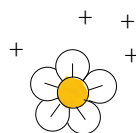
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



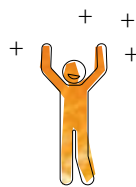
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

--	--	--

42

CURAJUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA VIZIBIL.
UNEORI, CURAJUL ESTE VOCEA

șoptită

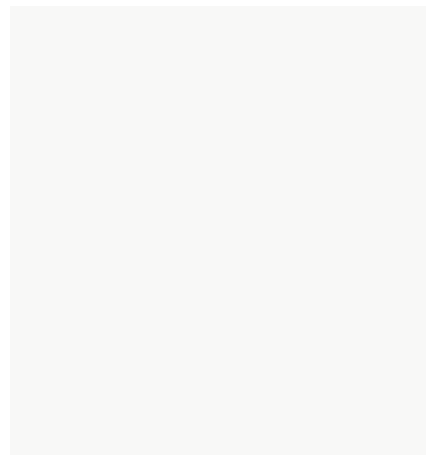
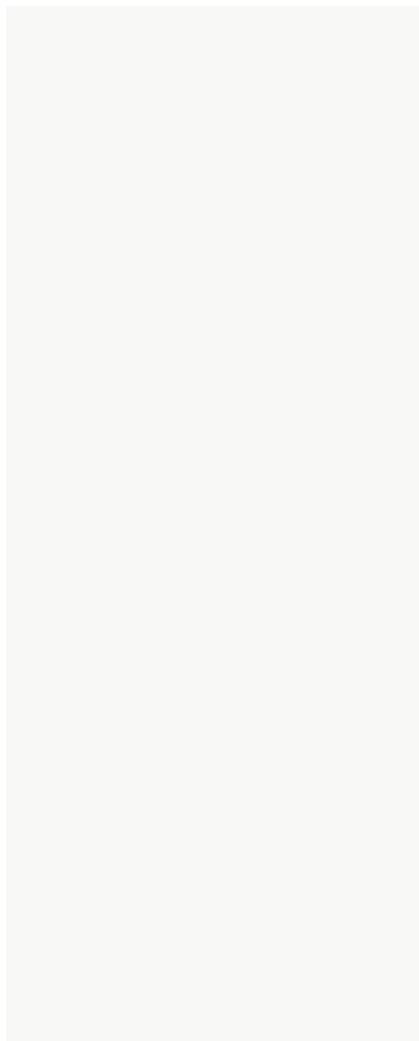
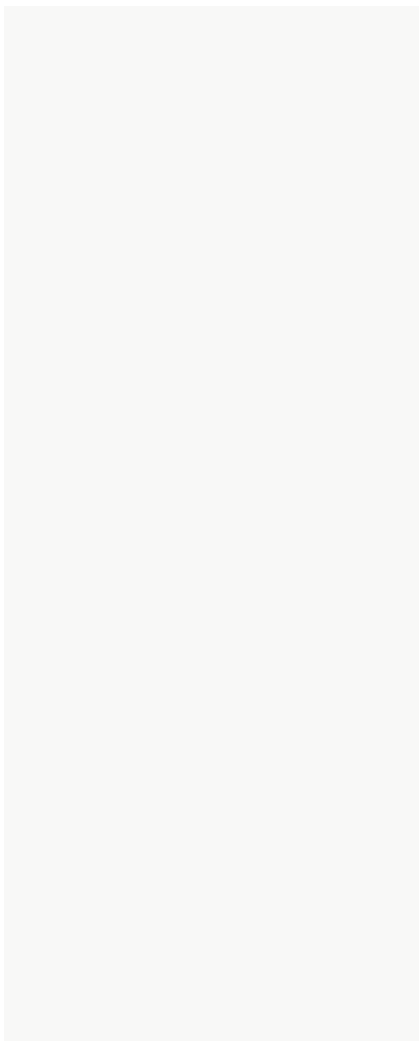
DE LA SFÂRȘITUL ZILEI CARE SPUNE,
„VOI ÎNCERCA ȘI MÂINE.”

Mary Anne Radmacher

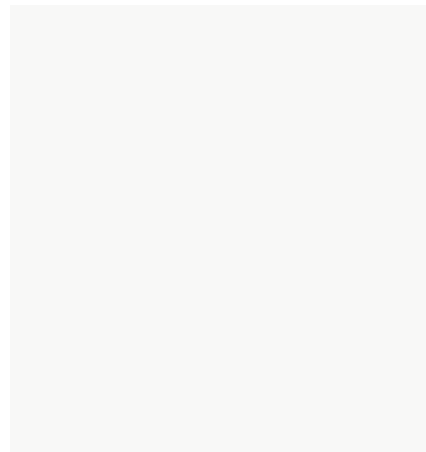
JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ



DUMINICĂ



SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



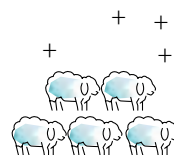
2



3



4



5

CUM AȘ EVALUA ACUM URMĂTOARELE?

	nu atât de bine				grozav
Dispoziția mea a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de energie a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de optimism a fost...	1	2	3	4	5
Sănătatea mea mentală a fost...	1	2	3	4	5
Apetitul meu a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de activitate a fost...	1	2	3	4	5
Am simțit că forța mea fizică a fost...	1	2	3	4	5
Somnul meu a fost...	1	2	3	4	5

44

Întrebări / subiecte pentru următoarea mea vizită la medic / dietetician.

.....

.....

.....

Greutatea
mea
actuală.

Ce m-a **ajutat**.

Ce m-a **demotivat**.

URMĂTOARELE *Mele* PATRU SĂPTĂMÂNI

În următoarele patru săptămâni, vreau să încerc noi rețete
(Găsiți noi rețete online și scrieți-le aici)

SĂ FACEM
PASUL

Următor

În următoarele patru săptămâni, voi...
(Numiți o activitate care vă place și pe care vă veți asigura
că o veți face)

În următoarele patru săptămâni, voi lua legătura cu...
(Gândiți-vă la o persoană, la un grup sau la un prieten
cu care vă simțiți bine să luați legătura)

46



SĂ PRIVIM

Înainte

47

SĂ FACEM
DESCOPERIRI NOI!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

48

UN LUCRU NOU PE CARE AȘ VREA SĂ ÎL FAC ESTE

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

Empty vertical box for Thursday (JOI).

Empty vertical box for Friday (VINERI).

Empty vertical box for Saturday (SÂMBĂȚĂ).

DUMINICĂ

Empty vertical box for Sunday (DUMINICĂ).

DISPOZIȚIA MEA ESTE



1



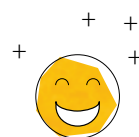
2



3

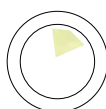


4



5

APETITUL MEU ESTE



1



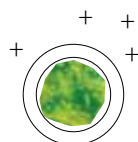
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

50

--	--	--



OBIECTIVE
Personale

Patru modalități de acceptare a emoțiilor : acceptați-vă emoțiile, oricare ar fi ele, împărtășiți-le cu cei apropiați, trăiți clipa, cereți ajutor!

JOI

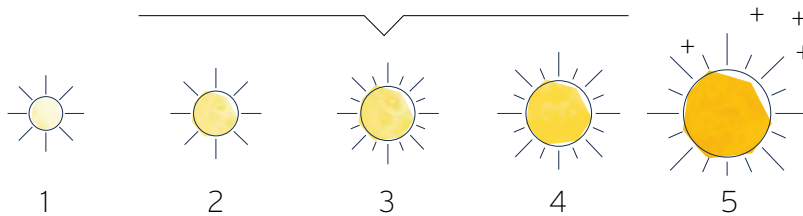
VINERI

SÂMBĂȚĂ

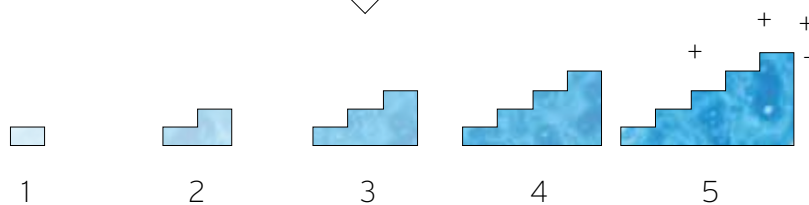
DUMINICĂ

51

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC

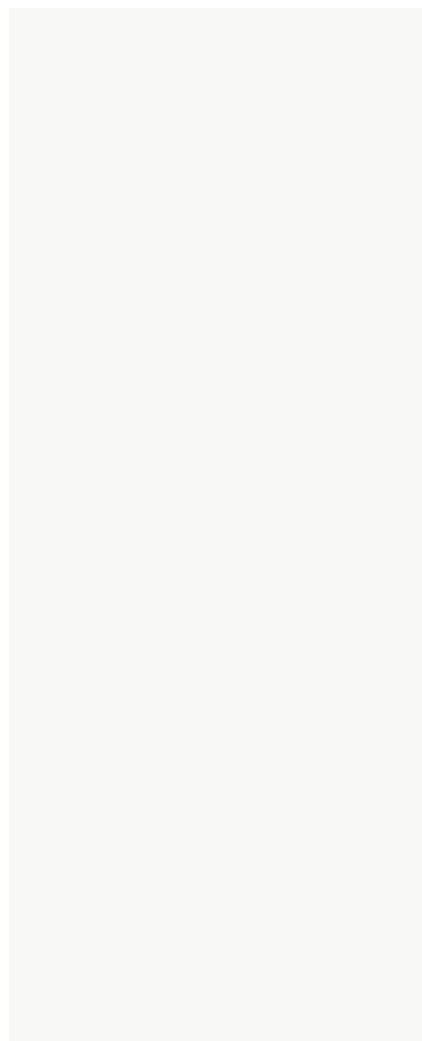
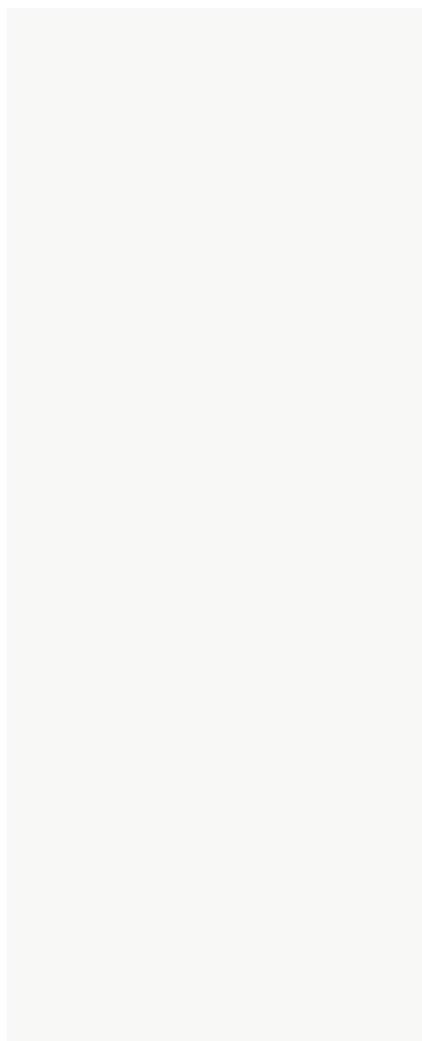
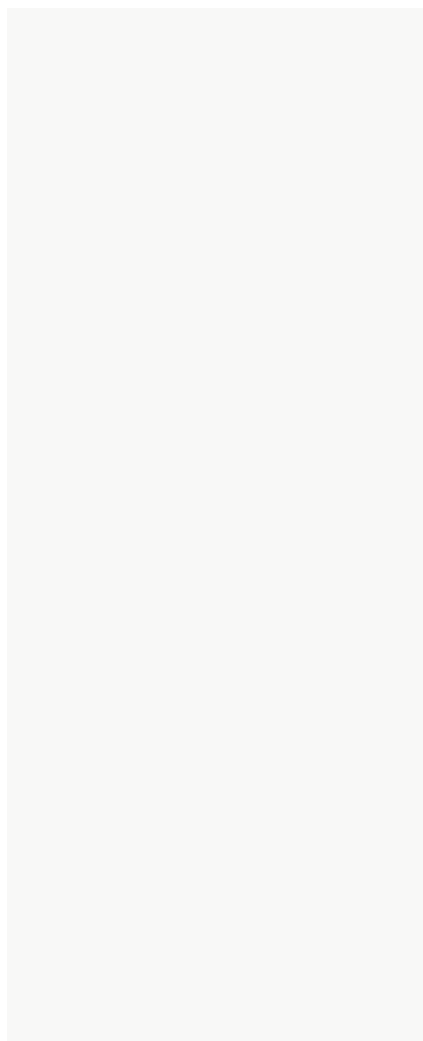


DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



52



În loc să adaug carne în supă,
pot să o înlocuiesc cu orez sau tăieței care conțin mai puține
proteine.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

MĂ SIMT OPTIMIST



1



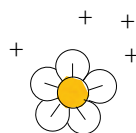
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



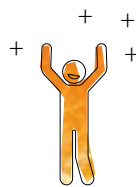
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

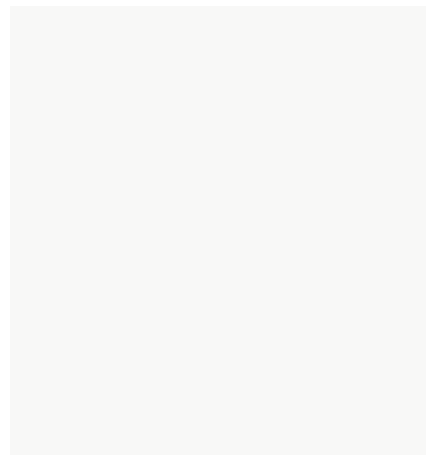
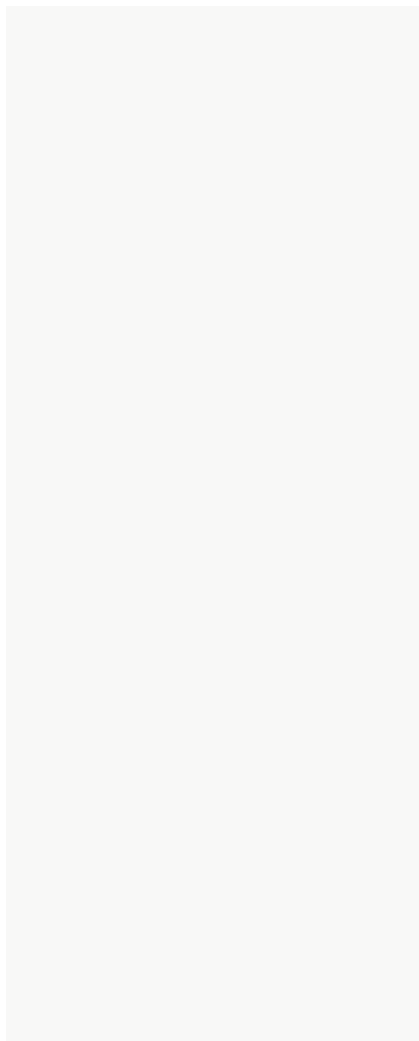
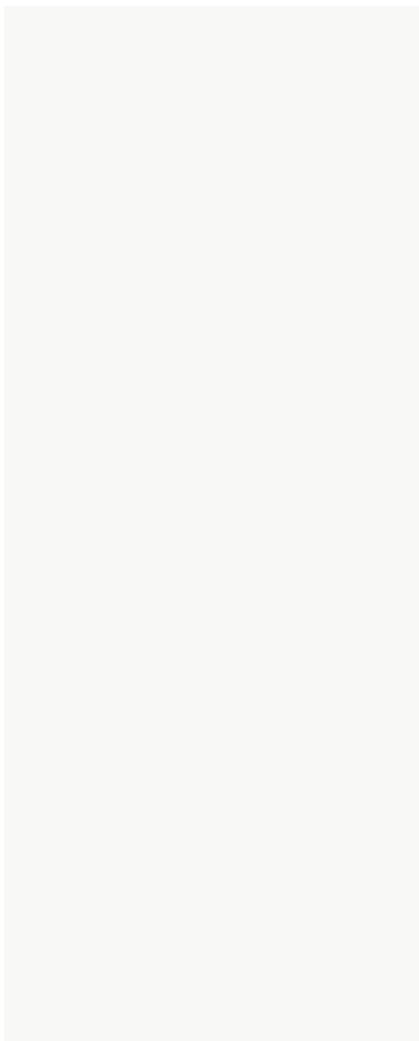
54

UN LUCRU NOU PE CARE AȘ VREA SĂ ÎL FAC ESTE

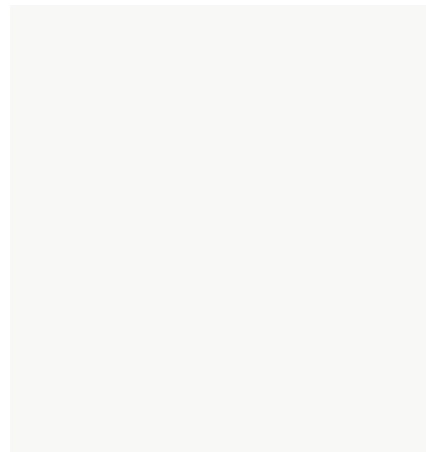
JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ



DUMINICĂ



SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



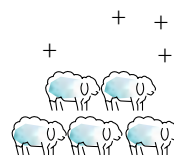
2



3



4



5

CUM AȘ EVALUA ACUM URMĂTOARELE?

	nu atât de bine				grozav
Dispoziția mea a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de energie a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de optimism a fost...	1	2	3	4	5
Sănătatea mea mentală a fost...	1	2	3	4	5
Apetitul meu a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de activitate a fost...	1	2	3	4	5
Am simțit că forța mea fizică a fost...	1	2	3	4	5
Somnul meu a fost...	1	2	3	4	5

56

Întrebări / subiecte pentru următoarea mea vizită la medic / dietetician.

.....

.....

.....

Greutatea
mea
actuală.

Ce m-a **ajutat**.

Ce m-a **demotivat**.

URMĂTOARELE *Mele* PATRU SĂPTĂMÂNI

În următoarele patru săptămâni, vreau să încerc noi rețete
(Găsiți noi rețete online și scrieți-le aici)

SĂ FACEM
PASUL
Următor

În următoarele patru săptămâni, voi...
(Numiți o activitate care vă place și pe care vă veți asigura
că o veți face)

În următoarele patru săptămâni, voi lua legătura cu...
(Gândiți-vă la o persoană, la un grup sau la un prieten
cu care vă simțiți bine să luați legătura)



Y

58

LUPTA CU
O NOUĂ
Zi

59

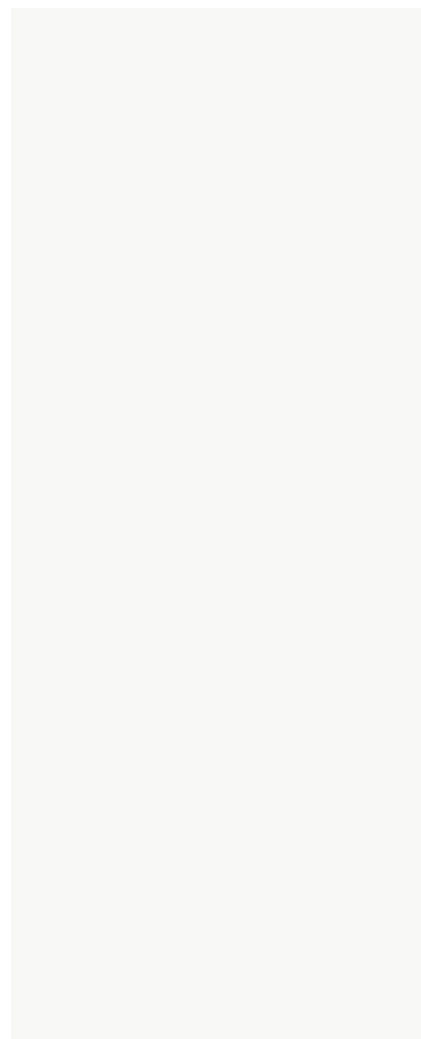
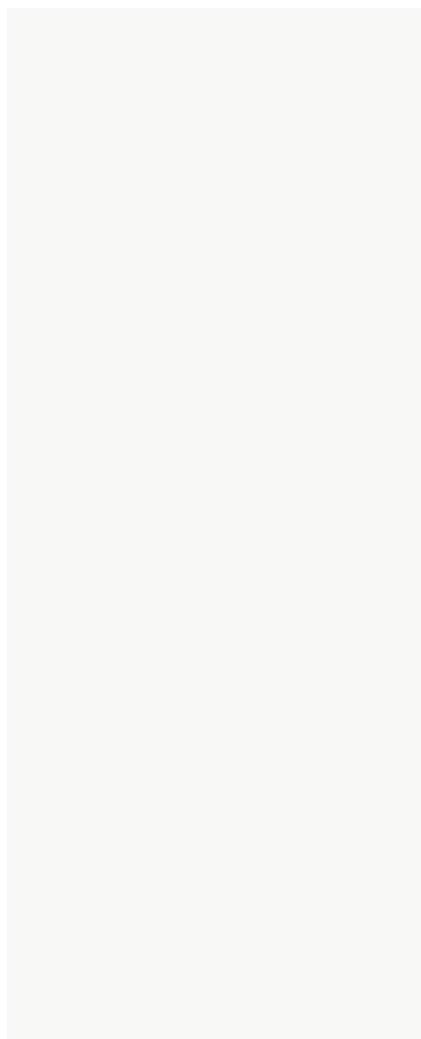
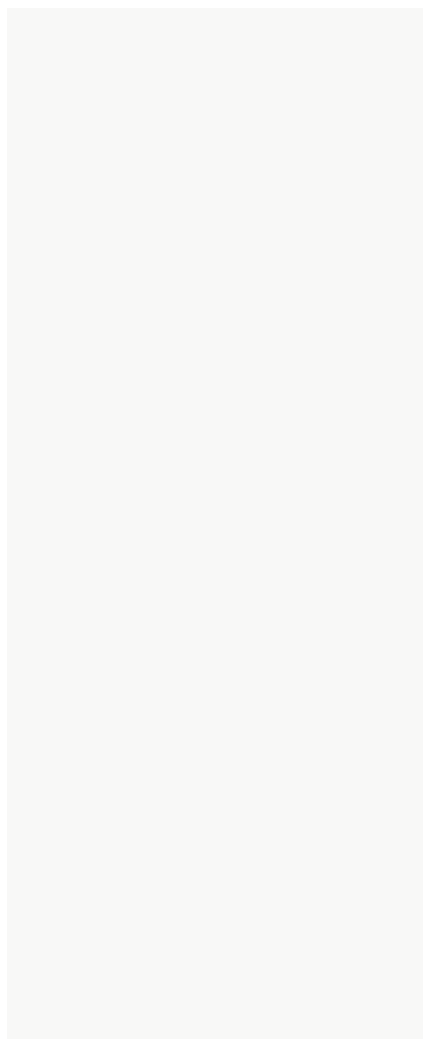
MERGEM MAI DEPARTE!

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



60

PUTEM FACE

Orice

NE DORIM, DACĂ
NU RENUNȚĂM LA
VISUL NOSTRU.

Helen Keller

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

Empty vertical box for Thursday (JOI).

Empty vertical box for Friday (VINERI).

Empty vertical box for Saturday (SÂMBĂȚĂ).

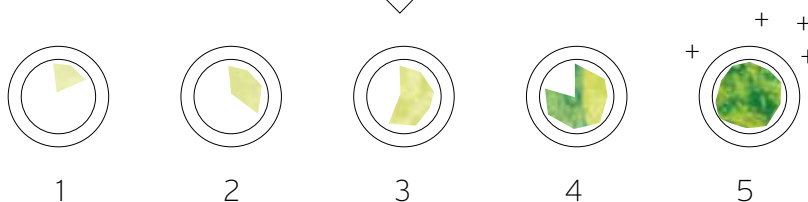
DUMINICĂ

Empty vertical box for Sunday (DUMINICĂ).

DISPOZIȚIA MEA ESTE



APETITUL MEU ESTE



DATA

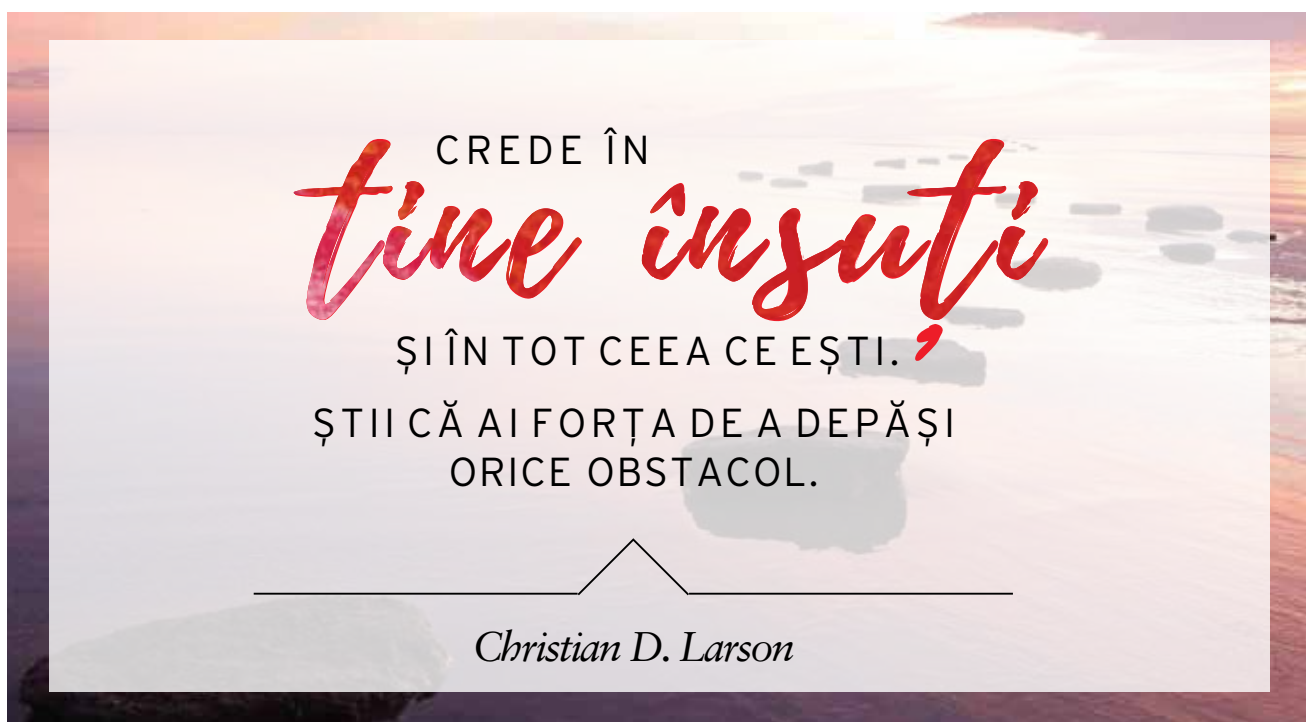
LUNI

MARȚI

MIERCURI

--	--	--

62



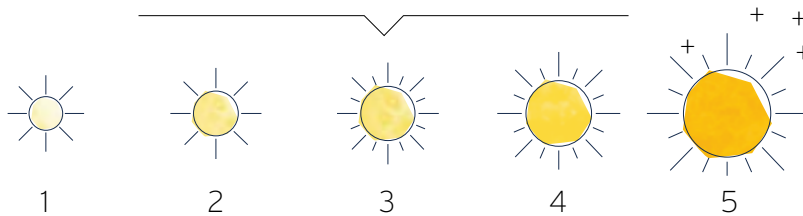
JOI

VINERI

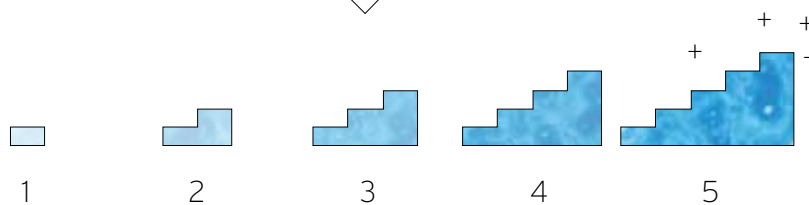
SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC

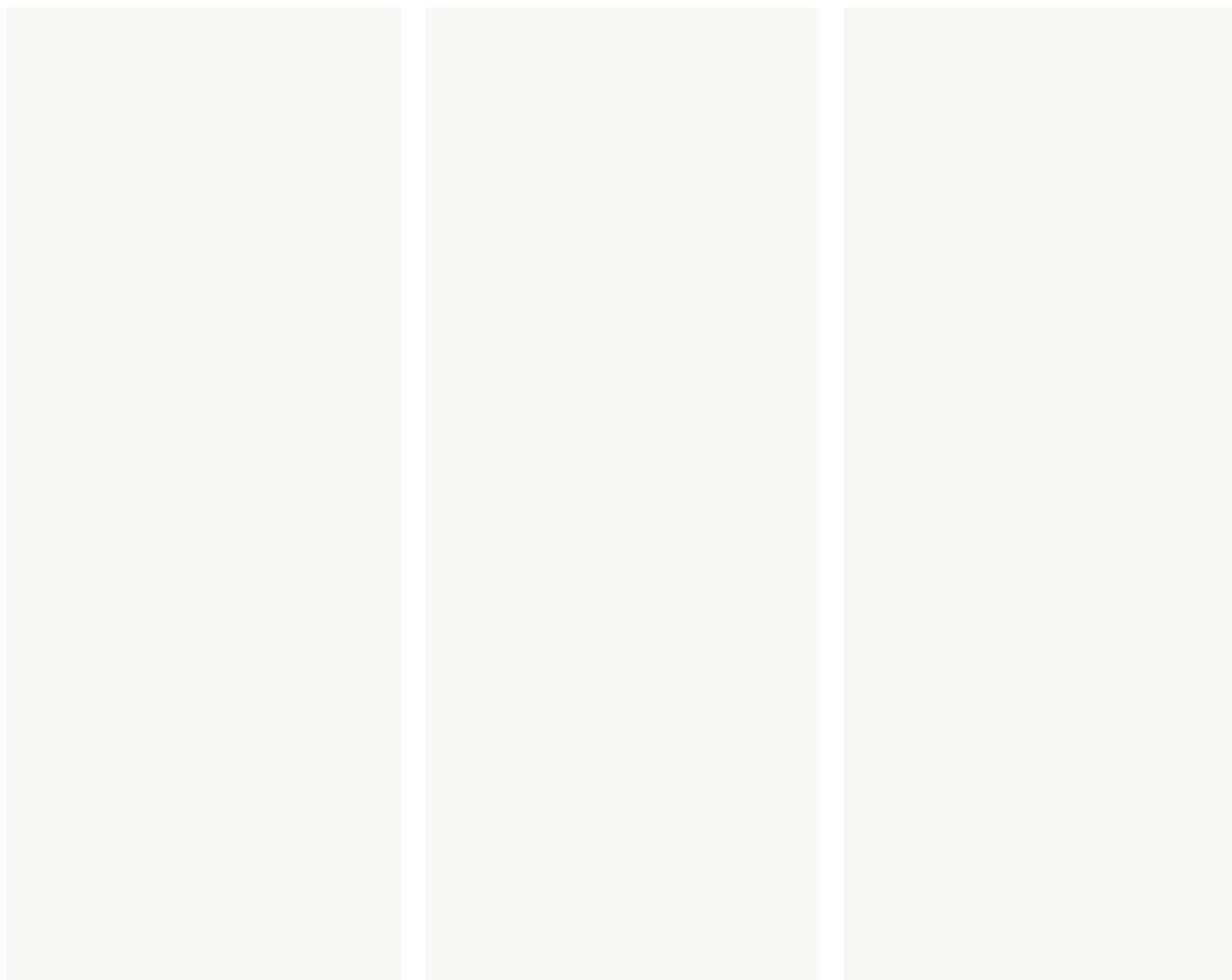


DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



64

DACĂ NU POȚI ZBURA, ATUNCI ALEARGĂ,
DACĂ NU POȚI ALEGA, ATUNCI MERGI,
DACĂ NU POȚI SĂ MERGI, ATUNCI
TĂRĂȘTE-TE, DAR ORICE AI FACE,

trebuie să mergi
ÎNAINTE.

Martin Luther King Jr.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

MĂ SIMT OPTIMIST



1



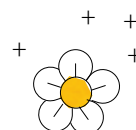
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



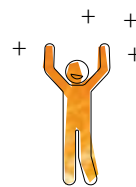
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

--	--	--

66

CURAJUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA VIZIBIL.
UNEORI, CURAJUL ESTE VOCEA

șoptită

DE LA SFÂRȘITUL ZILEI CARE SPUNE,
„VOI ÎNCERCA ȘI MÂINE.”

Mary Anne Radmacher

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



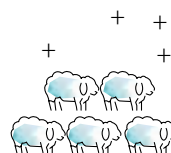
2



3



4



5

CUM AȘ EVALUA ACUM URMĂTOARELE?

	nu atât de bine				grozav
Dispoziția mea a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de energie a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de optimism a fost...	1	2	3	4	5
Sănătatea mea mentală a fost...	1	2	3	4	5
Apetitul meu a fost...	1	2	3	4	5
Nivelul meu de activitate a fost...	1	2	3	4	5
Am simțit că forța mea fizică a fost...	1	2	3	4	5
Somnul meu a fost...	1	2	3	4	5

68

Întrebări / subiecte pentru următoarea mea vizită la medic / dietetician.

.....

.....

.....

Greutatea
mea
actuală.

Ce m-a **ajutat**.

Ce m-a **demotivat**.

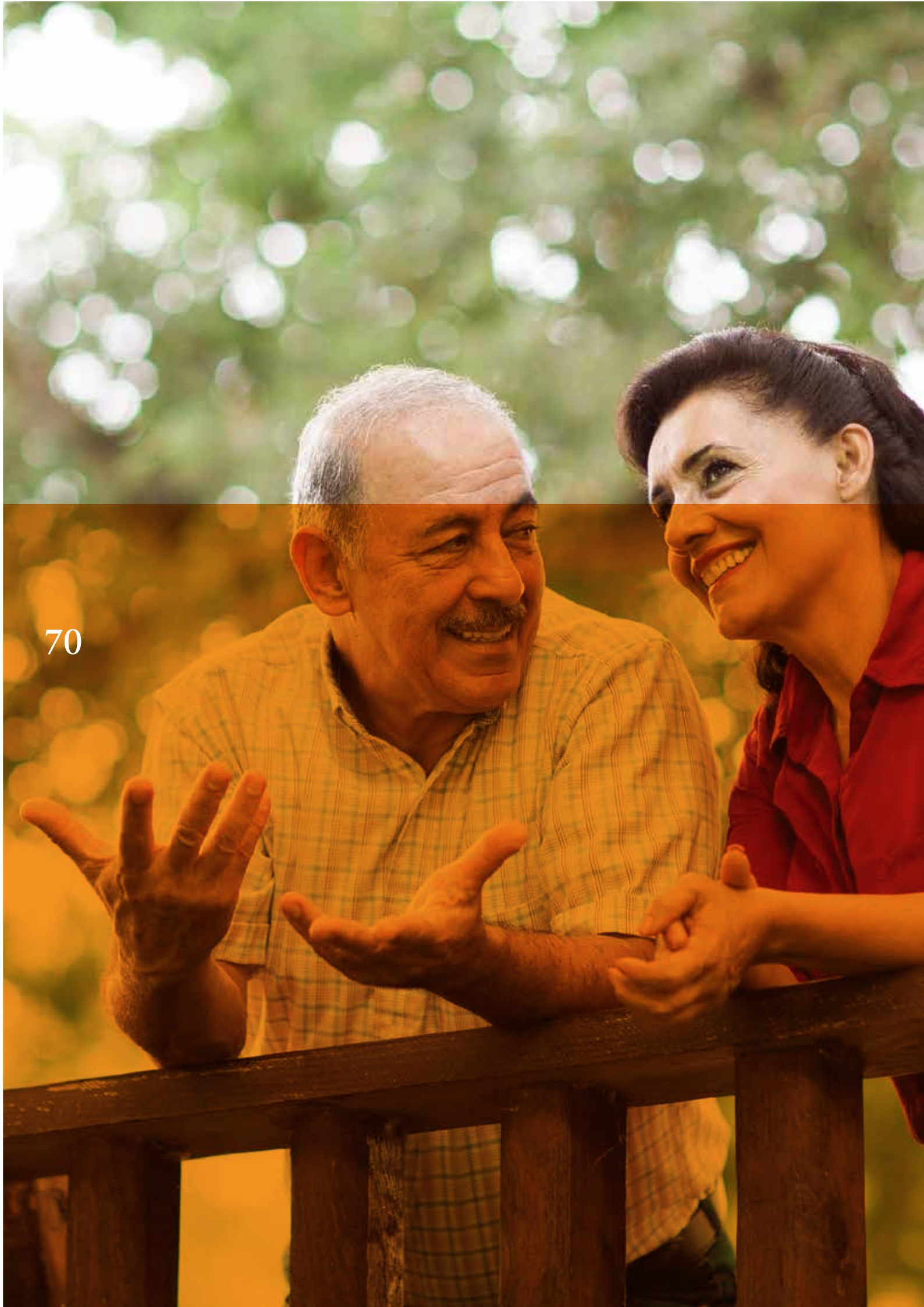
URMĂTOARELE *Mele* PATRU SĂPTĂMÂNI

În următoarele patru săptămâni, vreau să încerc noi rețete
(Găsiți noi rețete online și scrieți-le aici)



În următoarele patru săptămâni, voi...
(Numiți o activitate care vă place și pe care vă veți asigura
că o veți face)

În următoarele patru săptămâni, voi lua legătura cu...
(Gândiți-vă la o persoană, la un grup sau la un prieten
cu care vă simțiți bine să luați legătura)



CONTINUAȚI ÎN

Același fel

71

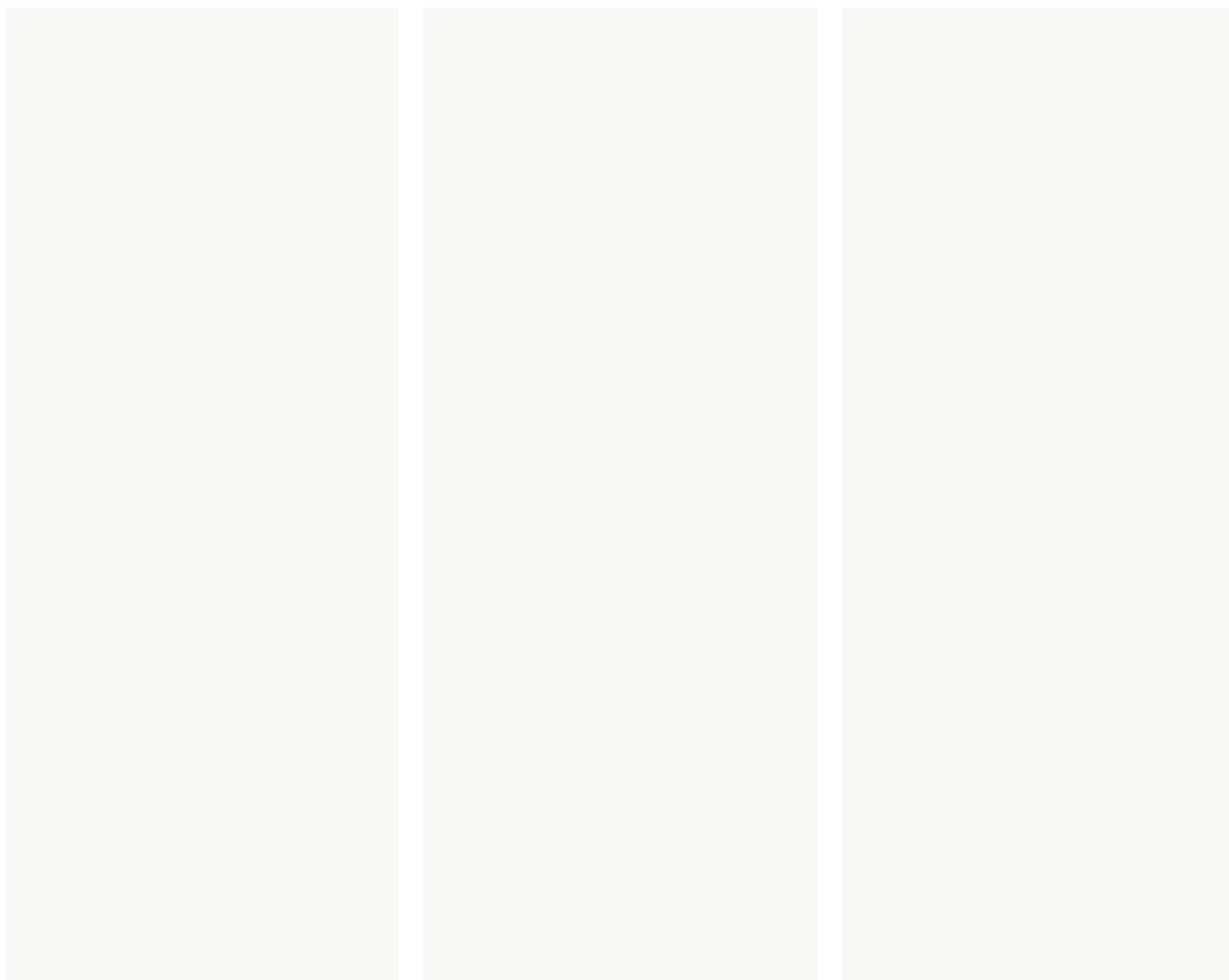
TREBUIE SĂ REUȘIȚI!

DATĂ

LUNI

MARȚI

MIERCURI



72

ESTE GREU SĂ DOBORIO
PERSONĂ CARE

niciodată

NU RENUNȚĂ.

Babe Ruth

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

Empty vertical box for Thursday (JOI).

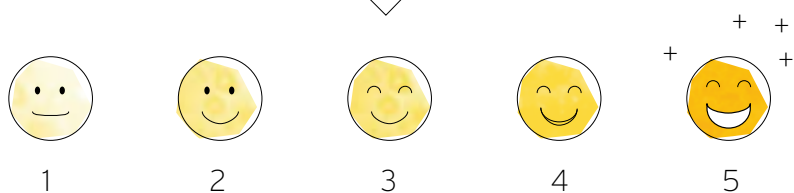
Empty vertical box for Friday (VINERI).

Empty vertical box for Saturday (SÂMBĂȚĂ).

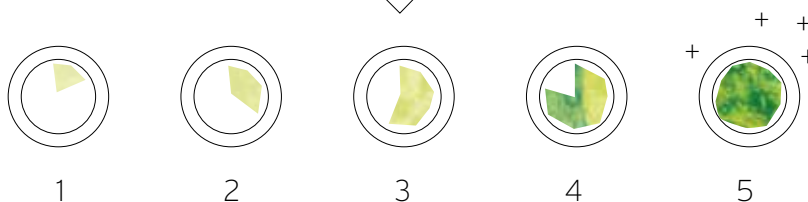
DUMINICĂ

Empty vertical box for Sunday (DUMINICĂ).

DISPOZIȚIA MEA ESTE



APETITUL MEU ESTE

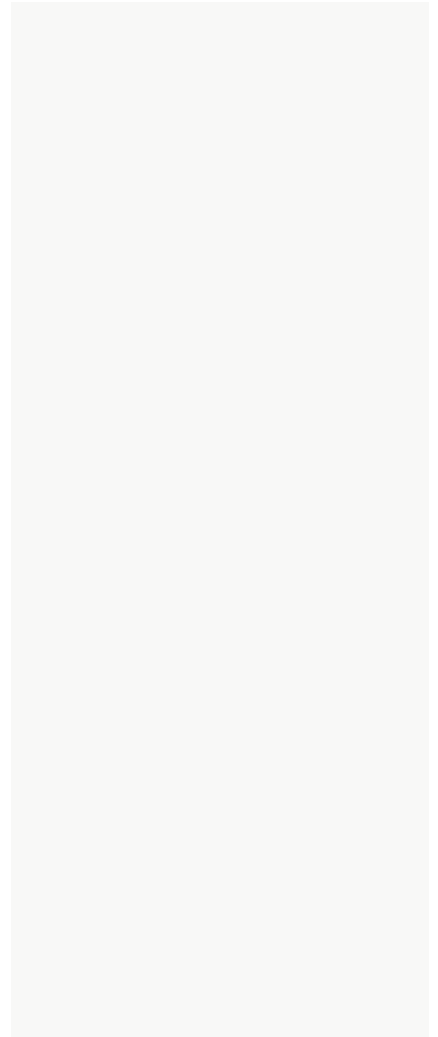
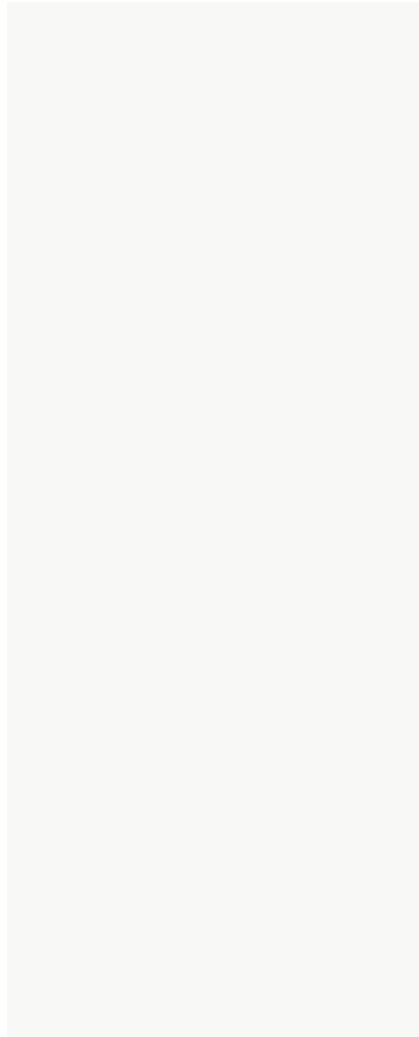
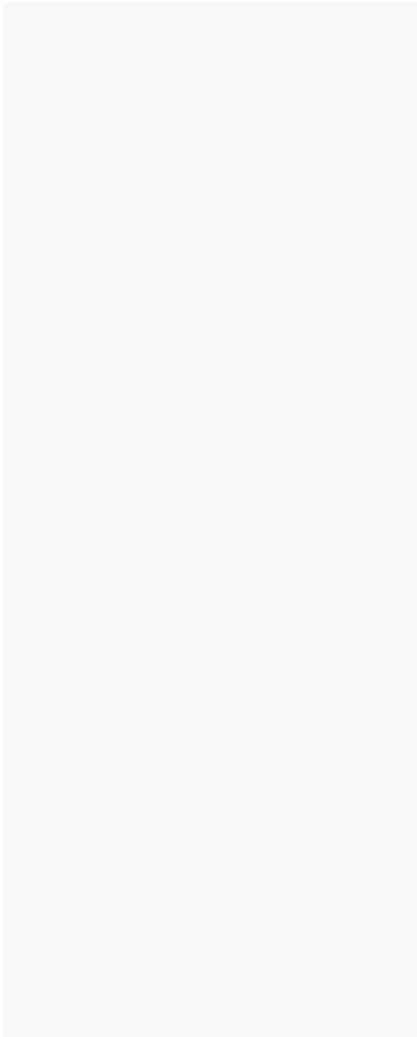


DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



74



JOI

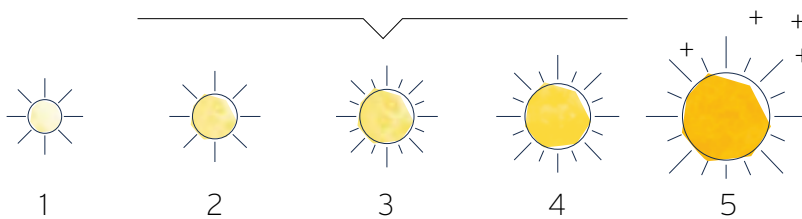
VINERI

SÂMBĂȚĂ

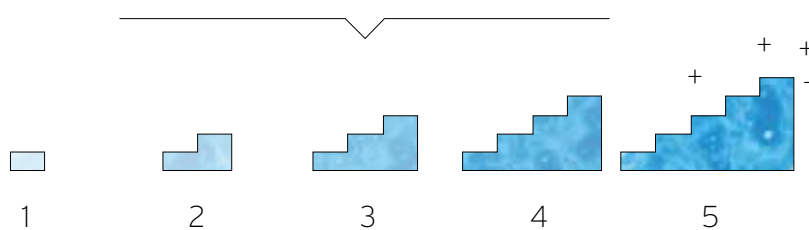
DUMINICĂ

75

NIVELUL MEU DE OPTIMISM ESTE



MĂ SIMT SUFICIENT DE ENERGIC

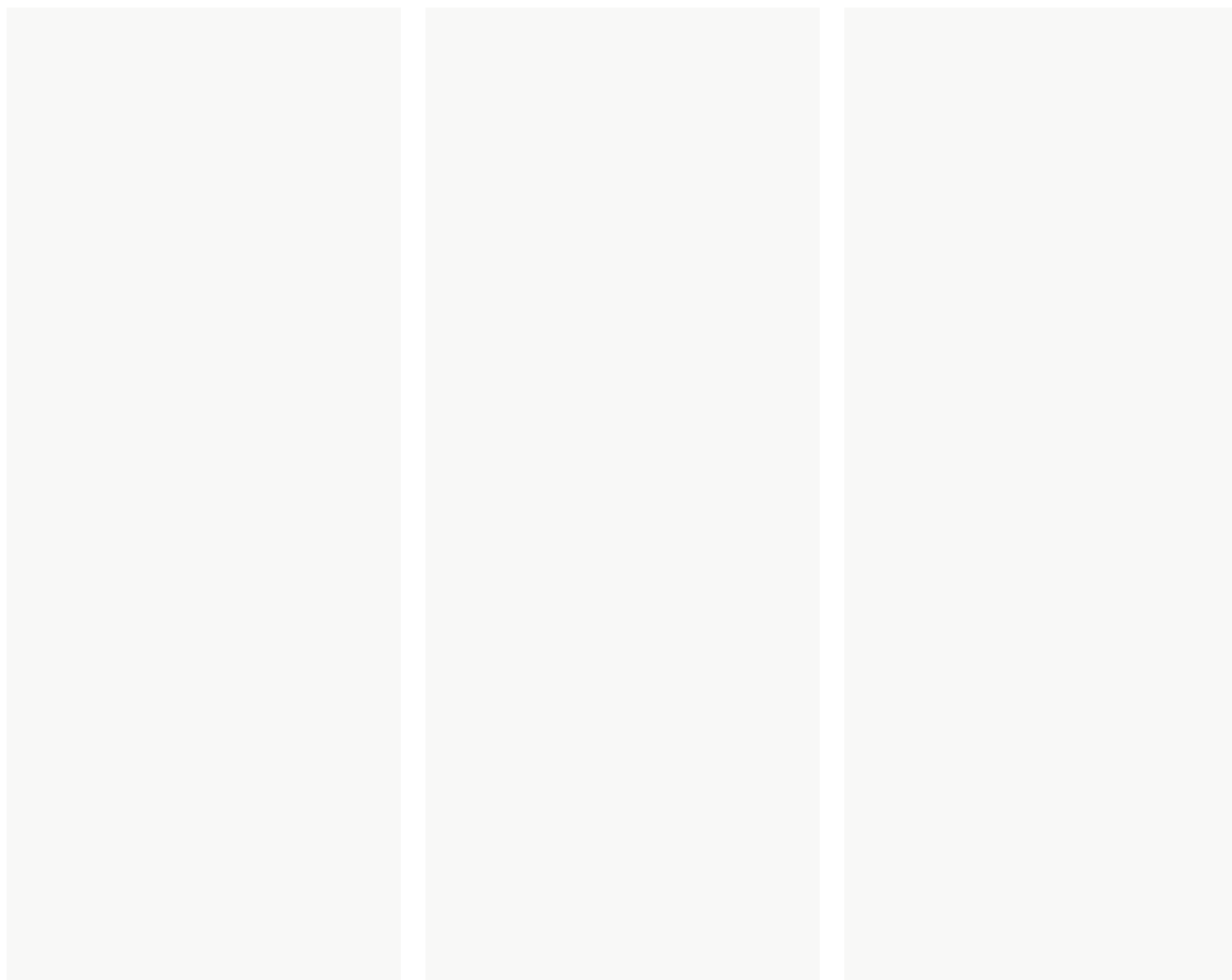


DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI



76

DACĂ NU POȚI ZBURA, ATUNCI ALEARGĂ,
DACĂ NU POȚI ALERGA, ATUNCI MERGI,
DACĂ NU POȚI SĂ MERGI, ATUNCI
TĂRĂȘTE-TE, DAR ORICE AI FACE,

trebuie să mergi
ÎNAINTE.

Martin Luther King Jr.

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

MĂ SIMT OPTIMIST



1



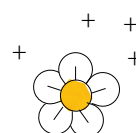
2



3



4



5

MĂ SIMT PUTERNIC FIZIC



1



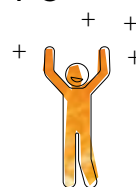
2



3



4



5

DATA

LUNI

MARȚI

MIERCURI

--	--	--

78

CURAJUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA VIZIBIL.
UNEORI, CURAJUL ESTE VOCEA

șoptită

DE LA SFÂRȘITUL ZILEI CARE SPUNE,
„VOI ÎNCERCA ȘI MÂINE.”

Mary Anne Radmacher

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

79

SIMT CĂ STAREA MEA MENTALĂ ESTE



1



2



3



4



5

CALITATEA SOMNULUI MEU ESTE



1



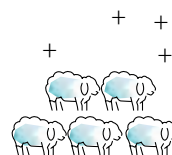
2



3



4



5

Ați , REUȘIT

Felicitări!

Ați reușit să finalizați, cu succes, primele șase luni ale călătoriei de-a lungul căreia ați reușit să vă adaptați la câteva schimbări cauzate de boala cronică de rinichi.

Faceți în așa fel încât să sărbătoriți acest pas și nu uitați să luați legătura cu medicul dumneavoastră nefrolog pentru a vă face o nouă evaluare.

Suntem siguri că veți continua această călătorie și veți reuși să vă atingeți toate obiectivele pe care vi le-ați propus!

Împreună, putem reuși!

