

## الفصل التاسع

### ماذا تستطيع جراحة التجميل أن تقدم لك؟

تستطيع جراحة التجميل الحديثة إذا أُجريت بالشكل الصحيح أن تعيد وجه الإنسان الهرم إلى مظهر أكثر شباباً بكثير بشكل جميل وسريع. تستطيع جراحة التجميل في كثير من الأحيان أن تجعل المرء يبدو أصغر من عشرين إلى ثلاثين سنة من عمره الزمني.

أجلتُ بحث موضوع جراحة التجميل إلى آخر هذا الكتاب؛ لأن هذا هو مكانه المناسب. يتعلم جميع الجراحين أن يعملوا على مبدأ أن الجراحة هي الملاذ الأخير. يجب ألا نفكر بإجراء العمل الجراحي إلا في الحالات الآتية:

- عندما تفشل المعالجات الطبية غير الجراحية.
- لا توجد معالجة طبية قادرة على إعطاء نتائج فعّالة أو شفاء مثل الجراحة.

لقد حاولت في هذا الكتاب أن أعلمكم معظم المعالجات الجديدة غير الجراحية. أشعر الآن - بعد أن قمت بذلك - بحرية اطلاعكم على الاختيارات الجراحية. إن جراحة التجميل التجميلية هي جراحة انتخابية، لذلك يجب أن يصل المريض نفسه في النهاية إلى اختيار الجراحة. إن قرار فشل الاختيارات الأسهل غير الجراحية هو قرار شخصي في كثير من الأحيان ويتطلب نصيحة حكيمة صادقة يقدمها جراح التجميل للمريض.

حصل تحول ثوري ومثير في جراحة التجميل كاختصاص جراحي في السنوات الخمس والعشرين الماضية التي عملتُ فيها جراح تجميل. تتابع جمعيات جراحة التجميل ويتابع أطباء جراحة التجميل المرموقون بصرامة القيام بالأبحاث والتعليم والتحسين المستمر والتفنن في حقل التقنيات المضادة للهرم. كانت نتيجة ذلك أن التقنيات الجراحية المتوافرة لعكس عملية هرم الوجه قد أصبحت أفضل وأكثر فاعلية وأماناً مما كان يمكن أن أصدقه عندما كنت أتدرب على جراحة التجميل منذ 27 عاماً. لذلك إذا كنتم تفكرون في جراحة التجميل، دعوني أطمئنكم أن العمليات الجراحية المتوافرة اليوم متقدمة تقنياً ومثيرة بنفس إثارة مضادات المؤكسيدات والأدوية العشبية والمعالجات غير الاستئصالية التي بحثتها سابقاً في هذا الكتاب.

حيث إن هدف الكتاب هو إطلاعكم على الاختيارات المتوافرة لإعادة الشباب إلى وجوهكم) وليس مرجعاً جراحياً يعلمكم كيفية القيام بعمليات جراحة التجميل)، فإنني سوف أبحث بشكل عام وباختصار عمليات إعادة شباب الوجه الشائعة. يمكن لهذه العمليات أن تعيد فعلاً الشباب إلى وجهك ويمكنها أن تعطيك نتائج رائعة مستمرة إذا كانت توقعاتك بصفتك مريضة منطقية وأجريت العملية من قبل جراح تجميل مقدر.

لاحظوا أنني أستعمل كلمة مريضة. أنت «زبونة» عندما تشتريين أحمر شفاه أو مستحضر تجميل للجلد. لكن حالما يضع الطبيب يده عليك فأنت «مريضة». لا تنسي ذلك، وأرجوك أن تلحي دائماً على ذلك.

## إعادة السطح الليزرية

إعادة السطح الليزرية هي واحدة من أكثر العمليات الجديدة ثورية لعكس عملية هرم الوجه التي ظهرت في السنوات الخمس والعشرين الماضية. يمكن لأجهزة الليزر الاستئصالية التي تستعمل ثاني أكسيد الكربون أو الأربيوم أن تزيل التجاعيد وتشد الجلد وتجعل وجهك يبدو أصغر عشرات السنوات بسهولة. لكن لا تتخدعوا، إن إعادة السطح الليزرية عملية جراحية. تجرح إعادة السطح الليزرية الوجه. طالما هناك جرح، فقد خضعت لعملية جراحية.

تعلمنا في الفصل الثاني كيف يؤدي الأذى الذي يحدثه الهرم في بشرة وكلاجين (مغراء) وجه الجلد إلى تشكل التجاعيد وتغيرات الهرم الأخرى. لقد قلت لكم إن جميع المعالجات المضادة للهرم تحاول أن تجعل الجلد جديداً عن طريق تحريض إنتاج خلايا ظاهرية جديدة وكلاجين (مغراء) جديد. ذلك ما يقوم به الليزر تماماً، في دفعة واحدة، وبقسوة شديدة.

يقوم الليزر بكشط الطبقة الظهارية القديمة ويزيل الكلاجين (المغراء) والإيلاستين (المرنين) القديمين المتخريبين في الأدمة ويؤذيهما جزئياً. بسبب هذه الأذية، تهاجر البلاعم من الدم إلى الجلد حيث تزيل النسيج المتخربة وتحول صناعات الليف إلى خلايا تصنع كلاجيناً (مغراء) جديداً. تنمو خلايا ظاهرية جديدة فوق الوجه وتشكل بشرة جديدة ذات مظهر شبابي. بعد أن يشفى الوجه بالكامل، يكون الجلد قد أصبح مشدوداً وأكثر نضرة وخالياً من التجاعيد. السبب الذي جعل دخول إعادة السطح

الليزرية دخولاً ثورياً وعملية جديدة لاقت قبولاً سريعاً من قبل جراحي التجميل هو أن هذه التقنية تمكّنا من تصحيح تغيرات هرم الوجه التي لا تستطيع عملية رفع الوجه أن تقوم بها. مع أن رفع الوجه يستطيع أن يصحح اللغد ويشد الجلد المهلهل، فإن المرضى كثيراً ما كانوا يصابون بالإحباط لأن جلدهم لا يزال يحمل تجاعيد ناعمة وآثار أذى الشمس القديمة للجلد بعد عملية رفع الوجه. لقد حل الليزر هذه المشكلة، وألغى الحاجة لرفع الوجه عند كثير من المرضى (الشكل 9-1).

تظهر الصورة مريضة قبل وبعد إعادة السطح الليزرية. عندما تجرى إعادة السطح الليزرية بالشكل الصحيح عند الشخص المناسب، فإن النتائج باهرة، ألا توافقون على ذلك.

لكن يجب أن نتوقف قليلاً. هذه عملية جراحية، لذلك سوف يبدو المريض بمظهر مريع من 10 إلى 12 يوماً بعد الجراحة. كما يجب على المريض أن يعتني بعناية شديدة بجلد الوجه. إضافة إلى ذلك يبقى المريض أحمر أو زهري اللون مدة 6 أسابيع على الأقل، أو أكثر من ذلك، بعد الجراحة. يمكن لمستحضرات التجميل أن تجعل المريضة تبدو حسنة بعد نحو أسبوعين، لكن لا تفكري حتى بالظهور في المحافل العامة دون وضع مستحضرات تجميل مدة 6 أسابيع على الأقل، وربما أكثر.



### الشكل 1-9

قبل (الأيسر) وبعد (الأيمن) إعادة السطح الليزرية.

لحسن الحظ، مع استعمال مستحضرات التجميل الملائمة يمكنك الذهاب إلى العمل والظهور الاجتماعي بعد ثلاثة أسابيع. من الضروري جداً استعمال مستحضرات التجميل المناسبة. هناك مستحضر تجميل «معدني الأساس» خاص تصنعه شركة جين إيريديل® وهو مثالي للمرضى الذين أجروا عملية إعادة السطح الليزرية. يمكن استعمال مستحضرات التجميل الممتازة هذه على الجلد الطبيعي.

لا تكتمل النتائج الأخيرة الجميلة إلا بعد ستة أشهر أو سنة من العمل الجراحي، لكنك ستكونين سعيدة حتى دون مستحضر تجميل بعد ثلاثة أشهر. لا يمكن إعطاء الشقراوات ذوات الجلد الفاتح، والسيدات ذوات

الشعر الأحمر، اللواتي يعانين من التجاعيد ومن أذى الشمس - أي النساء ذوات النمطين الجلديين الأول والثاني - وجهاً أكثر نضرة وشباباً بأي طريقة أخرى بما في ذلك رفع الوجه.

ما هو الليزر الذي يجب أن نستعمله؟ كان ليزر ثاني أكسيد الكربون هو أول ليزر مستعمل في إعادة السطح الليزرية<sup>1</sup> ويبقى هو «المعيار الذهبي». لكنني أستعمل أيضاً ليزر الأربيوم الذي تصنعه شركة سكيتون<sup>®</sup>، التي كانت هي نفسها صاحبة القوة الدماغية العلمية التي أنتجت ليزر ثاني أكسيد الكربون ألترا بلس<sup>®</sup>. ميزة ليزر الأربيوم هو أنه لا ينتج كمية من الحرارة مثل ليزر ثاني أكسيد الكربون عندما يستعمل في الوجه. الحرارة الأقل تعني أذية أقل، والأذية الأقل تعني شفاء أسرع.

بشكل عام، يتطلب مرضاي الذين يعالجون بليزر الأربيوم من نصف إلى ثلثي الزمن اللازم للشفاء بالمقارنة مع مرضاي الذين يعالجون بليزر ثاني أكسيد الكربون. وجه المرضى المعالجين بليزر الأربيوم أقل حمرة ولمدة أقصر من الوقت ويمكن وضع مستحضرات التجميل على الوجه في وقت أبكر. على المدى البعيد، نسبة حصول نقص التصبغ، أي ابيضاض الجلد أو نقص تلوونه في المناطق المعالجة بالليزر، أقل بعد سنة من العملية. لا تزال هناك حالات يكون فيها ليزر ثاني أكسيد الكربون أفضل من ليزر الأربيوم. يتطلب قرار اختيار نوع الليزر أن يكون الطبيب خبيراً بتقنيات الليزر المستعملة.

إعادة السطح الليزرية هي أفضل عملية إعادة شباب في الوجه عند المريض المناسب. المريض المناسب هو من لديه جلد من النمطين الأول

والثاني وتجاعيد شديدة وأذى شمسي وتغيرات بسبب الهرم. لا يمكن لأي شيء آخر أن يعطي نتيجة أفضل.

تأكدوا أن الطبيب سوف يريكم صوراً توضح لكم كيف ستبدون بعد ثلاثة إلى أربعة أيام وبعد عشرة أيام من العملية. كما يجب أن يخبركم الطبيب عن الاختلاطات الممكنة مثل الإنتان والتندب ونقص التصبغ (ايبيضاض جلد الوجه) والاحمرار مدة طويلة وإمكانية أذية العينين. هذه أمور نادرة ويجب ألا تحصل لكم، لكنها خطر حقيقي موجود.

## رفع الوجه

يمكن لعملية رفع الوجه، التي تسمى تقنياً استئصال الجلد المهلهل، أن تعطي للوجه مظهراً أنيقاً جميلاً شاباً. تقوم في عملية رفع الوجه بشد جلد الوجه واستئصال اللغد وشد الرقبة وإزالة شرائط العضلة الجلدية للعنق. يُرفع الحاجبان للأعلى ويعاد الخدان ووسادتي الشحم الوجنيتين إلى موضعهما الشبابي على عظم الوجنة. تُشد الثنية الأنفية الشفوية، ومع أن خط الثنية الأنفية الشفوية لا يختفي فإن الثلث الأوسط من الوجه يصبح أكثر نضارة. يُصحح خط الفك عند إجراء جراحة رفع الوجه بالشكل الصحيح ويزول المنظر المتعب الغاضب الذي يميز الوجه الهرم. يُجرى رفع الوجه في معظم الأحيان بالمشاركة مع تصنيع الأجنان أو إعادة شباب الأجنان والنتيجة هي إعادة شباب كاملة تقريباً للوجه لا يستطيع أي شيء أن يجاريها (الشكل 9-2).



الشكل 2-9

قبل (الأيسر) وبعد (الأيمن) رفع الوجه وتصنيع الأجناف

بعد النظر إلى هذه الصور، هل تعتقدون حقاً أنه يمكن الظهور بمثل هذا المظهر بمجرد تطبيق بعض المراهم المضادة للمؤكسدات على جلد الوجه؟ لو كانت الحبوب والكريمات تعطي حقاً نتائج مذهلة كما نراها في الصور، لكانت الكتب المروجة لتلك المعالجات مليئة بالصور بدلاً من قصص المرضى. لا تزال حتى الآن الصور التي رأيتها لنتائج المعالجة بالكريمات الموضوعية والمعالجات غير الجراحية الأخرى غير مثيرة للإعجاب.

إذا كان رفع الوجه هو ما تحتاجين إليه، فقومي به إذاً. لكن قومي به عند جراح تجميل مدرب تدريباً مناسباً وحائزاً على شهادة الاختصاص (في الولايات المتحدة شهادة الاختصاص هي البورد، وفي بريطانيا زمالة الكلية الملكية، ... إلخ). سوف أدلكم في الفصل القادم على كيفية اختيار الجراح المناسب. ماذا يستطيع رفع الوجه أن يقدم لك؟ يمكنه أن يعيد متانة وسلامة وجهك الشاب، وأن يزيل اللغد والجلد المترخي وأن يرفع الخدين ويرفع الحاجبين ويشد وجهك بشكل عام. ما الذي لا يستطيع رفع الوجه تقديمه لك؟ لا يمكن لرفع الوجه أن يجعل سطح الجلد نضراً أو أن يزيل التجاعيد وأثر أذى أشعة الشمس والبقع البنية والجلد القاسي. تحتاجين إلى إعادة السطح الليزرية لتحقيق ذلك.

يمكن لدى كثير من المرضى تحسين نتائج رفع الوجه كثيراً بزرع الذقن، مما يعطي المريض خط فك سفلي جميل ورقبة شابة.

يقوم رفع الوجه بتقوية أو شد جلد الوجه المهلهل أو المترخي. لكن التجاعيد الناعمة والتصبغات والأذية الشمسية تحتاج إلى إعادة السطح الليزرية. بشكل عام، يلائم رفع الوجه أكثر أنماط الجلد الأسمر لونهاً

أي الثالث والرابع والخامس والسادس. يساعد رفع الوجه المرضى من النمطين الأول والثاني الذين يعانون من تغيرات هرم شديدة وكثيراً ما يجرى لديهم، لكن هؤلاء المرضى يحتاجون عادة إلى إعادة السطح الليزرية أيضاً للحصول على النتائج المرجوة.

لا توجد قواعد صارمة حول عمر المريض المناسب لرفع الوجه. عندما يرى المريض تدلياً في الخدين والحاجبين والفك السفلي والرقبة وكانت هذه التغيرات مزعجة له فعلاً، فعليه أن يراجع جراح تجميل مرموق مختص ومؤهل (حائز على شهادة البورد في الولايات المتحدة، وعلى زمالة الكلية الملكية في بريطانيا، .. إلخ). لقد وجدت من خلال خبرتي أنه في جميع عمليات التصحيح والحفاظ على الوجه، كلما كان تصحيح الوجه الذي تظهر عليه علامات الهرم والبلاء أبكر كانت النتائج أفضل وتدوم مدة أطول! يصح ذلك على الوجه كما يصح على أي شيء آخر.

يجب ألا يجعل شد الوجه وجهك يبدو مشدوداً أو مسحوباً أو غير طبيعي. يجب أن يجعلك شد الوجه تبدين بمظهرك نفسه عندما كنت شابة. إذا كان الشخص يبدو كابن عرس فهذا يعني إما أن رفع الوجه الذي أجري له سيئ فنياً، أو أنه أجرى عدداً زائداً من عمليات رفع الوجه. إذا رجعت إلى الصور السابقة سوف تجدون أن المريضات يبدو أكثر شباباً لا بشكل مختلف عن الأصل.

ماذا يمكن أن يحصل من اختلاطات؟ باختصار، تحمل العملية إمكانية حدوث عدة أمور. إن اختيار الجراح المناسب هو مفتاح تجنب المشكلات. تنشأ بعض المشكلات عن طريقة الجراح في العمل، وتنشأ أخرى عن

مشكلة في تشريح الوجه وعملية الشفاء لدى المريض بينما بعضها الآخر، صدقوا أو لا تصدقوا، مجرد قدر.

أقدم لمرضاي صوراً توضح لهم ما سيكون عليه مظهرهم في اليوم الأول، وبعد عدة أيام، وبعد عشرة أيام إلى أسبوعين من العمل الجراحي. أريد ألا يفاجأ المريض بشيء. يجب أن يخبركم الجراح عن الاختلاطات الممكنة. هذه الاختلاطات مرعبة وتتضمن: النزيف، الإنتان، التندب، فقدان الشعر، شلل دائم في الوجه، فقدان حس الوجه، عدم التناظر أي اختلاف طرف الوجه الأيمن عن الأيسر، الكتل، الانتفاخات، وعودة حصول التدلي. لا يمكن لأحد أن يضمن النتائج. وكل مريض يشفى بطريقة مختلفة عن الآخرين. أحد أهداف العلاج هو أن تستمر النتائج من عشر إلى خمس عشرة سنة، لكن بعض المرضى - عادة أولئك الذين يعانون من أذى شمسي شديد وجلدهم من النمط الأول- يحتاجون إلى إعادة رفع الوجه بعد سنتين.

إن هذه الاختلاطات نادرة جداً بيد جراح خبير مختص. لولا ذلك لما سمح لنا بإجراء هذه العمليات. من منا يريد أن يجري عملية وهو يعلم أن الاختلاط سيحصل؟ لكن الاختلاطات واردة الحدوث ويجب أن يعرف المريض إمكانية حصولها مسبقاً.

إن التعافي من رفع الوجه أسهل عادة من إعادة السطح الليزرية. يكون المريض في الأسبوع الأول بعد رفع الوجه متكاملاً ومنتفخاً مع أن بعض المرضى لا يظهرون إلا قليلاً من الكدمات والانتفاخ. يمكن لمعظم المرضى وضع مستحضرات التجميل بعد أسبوعين والعودة إلى العمل بعد ثلاثة أسابيع على الأكثر.

يجب أن تحذروا من العمليات التي يسوق لها باسم رفع الوجه المصغرّ أو رفع الوجه في عطلة نهاية الأسبوع. يحصل بعض المرضى الذين يعانون من تبدلات هرم وجه طفيفة على نتائج مقبولة من هذه العمليات الأصغر. لكن كثيراً من المرضى يراجعونني في عيادتي وهم بحاجة إلى إعادة العملية بعد إجراء هذه العمليات المصغرة في عيادات أخرى. بالطبع، ينتهي المطاف بالمريض إلى دفع تكاليف مضاعفة للحصول على النتيجة نفسها. كما هي الحال دائماً، من الضروري جداً الحصول على رأي خبير من مصدر موثوق.

### رفع الحاجبين

أصبح رفع الحاجبين وحدهما عملية أقل شيوعاً منذ أن أدخل البوتوكس® الذي يساعد في رفع الحاجبين. أنا أقوم عادة بعملية رفع الحاجبين في الوقت نفسه الذي أقوم فيه برفع الوجه. لكن هناك مع ذلك بعض المرضى الذين يحتاجون إلى رفع الحاجبين فقط.



الشكل 9-3

قبل (الأسر) وبعد (الأيمن) رفع الحاجبين وتصنيع الأجفان.

يجرى رفع الحاجبين إما عن طريق جروح صغيرة جداً في فروة الرأس بواسطة المنظار أو من خلال جروح مخفية خلف خط الشعر (الشكل 9-3).  
يمكن أن تشمل الاختلاطات خدر الجبهة، وبقعاً من فقدان الشعر، وعودة التدلي. يمكن أن يحصل نكس تدلي الحاجبين، ويحصل فعلاً، في ثلث المرضى. مدة النقاهة أسرع بكثير من رفع الوجه، وتتطلب عادة أسبوعاً واحداً.

### إعادة شباب الأَجفان - تصنيع الأَجفان

العيون هي حقاً «نافذة الروح» ومن بين جميع ملامح الوجه، تعدُّ العينان أكثر الملامح أهمية. أُجريت دراسات على أطفال رضع، يرى فيها الرضيع جزءاً فقط من وجه أمه: الذقن، الفم، الأنف، الجبهة، العينين. الجزء الذي تعرف عليه أكثر وبسهولة أكبر كان عيني الأم.

للأسف، كما ذكرت في الفصل الثاني، يبدأ الهرم أولاً في عيوننا، على الأغلب في الثلاثينيات، وعند بعض الناس في أواخر العشرينيات. تصنيع الأَجفان هو حتى الآن أكثر وأبكر عملية جراحية تجميلية أقوم بها. النتائج عادة سريعة ومرضية وناجحة.

الهدف من تصنيع الأَجفان هو التصحيح أو التصحيح الجزئي لتغيرات الهرم الآتية:

- تدلي جلد الجفن العلوي
- انتفاخ الأَجفان (انتفاخ شحم كل من الأَجفان العلوية والسفلية)

- ارتخاء الجفن السفلي
- تشوه مجرى الدمع أو الدوائر السوداء ( الخط الذي نراه تحت الجفن السفلي)
- لا يمكن لتصنيع الأجفان وحده أن يصحح
- ارتخاء الحاجب
- تجاعيد الأجفان
- الأذى الذي يحدثه الهرم في جلد الجفن
- قدم الغراب

أستخدم أنا شخصياً الليزر لإجراء عمليات إعادة شباب الأجفان. يكون تشكل الكدمات أقل والشفاء أسرع. كما أنني لا أضع جرحاً على الوجه الخارجي للجفن السفلي، بل أستخدم الليزر لإجراء جرح على الوجه الداخلي للجفن السفلي في القسم الزهري (تصنيع جفن عبر الملتحمة). أقوم من خلال باطن الجفن السفلي باستئصال الشحم أو تغيير مكانه لإزالة الانتفاخ والقيام بتصحيح جزئي للدائرة السوداء. كذلك فإنني أستعمل الليزر من الداخل لشد العضلة تحت الجفن وجعلها تتكمش. أجري عادة بعد هذه العملية ما يسمى تثبيت اللحاظ. تثبيت اللحاظ هو عملية تجرى وذلك بجرح الجفن العلوي لشد وتر الجفن السفلي، مما يعطي جفنًا سفلياً منحنياً مائلاً للأعلى وهو ما يميز الجفن السفلي عند الشباب.



#### الشكل 4-9

قبل (الأيسر) وبعد (الأيمن) تصنيع الأجنان بالليزر

كثيراً ما أقوم بإجراء إعادة السطح الليزرية على جلد الجفن السفلي لإعادة شباب منظر الجلد وإزالة قدم الغراب. ما فائدة شد الجفنين السفليين وإزالة الأكياس إذا كان لا يزال لدى المريضة جلد هرم أذته الشمس على الجفنين؟ يجب أن يمر المرضى بفترة شفاء يكون الجفنان السفليان خلالها بلون أحمر. لكن المريضة تصبح سعيدة جداً عندما تشفى الأجنان وترى الجلد الجديد الناعم على أجنانها (الشكل 9 - 4).

تنتج تجاعيد الأجنان وتجاعيد قدم الغراب أيضاً بسبب شد العضلات تحت الجلد. لذلك فإنني أستعمل البوتوكس® في عيادتي لإرخاء العضلة بعد العملية الجراحية وأشجع المريضة على الاستمرار في علاج «قدم الغراب» باستعمال البوتوكس®.

الليزر أداة رائعة متقدمة تقنياً يمكن أن تعطي نتائج مثالية في إعادة شباب الأجنان. لكن ليس جميع الجراحين أكفاء ومرتاحين باستعماله. يجب أن تجدوا الطبيب الخبير والمرتاح باستعمال الليزر.

الاختلالات نادرة، لكن يجب أن تعرفوها: النزف، الإنتان، التندب، تناذر العين الجافة (خطير جداً)، والشتر الخارجي وهو مظهر عين حزينة أو «عين كلب الصيد» يظهر أكثر عندما يوضع الجرح بالمشروط الجراحي على الوجه الخارجي للجفن السفلي. (سيروا في شارع روديو درايف أو الفيث أفينيو في نيويورك وسترون أمثلة عليه!) تتضمن الاختلالات النادرة الأخرى فقدان الرموش، أذية العين أو حتى العمى. هذه اختلالات نادرة لكنها خطيرة. يجب أن يبحث الجراح معكم في هذه الاختلالات.

العمليات التي ذكرناها هي أكثر عمليات جراحة التجميل شيوعاً وفعالية في إصلاح هرم الوجه. سأحاول في الفصل الآتي أن أساعدكم على اتخاذ قرار مهم جداً إذا كنتم تفكرون في إجراء جراحة تجميلية.

## المراجع

1. Seckel, B. R. Aesthetic Laser Surgery, 1st Ed. Boston: Little, Brown and Company, 1995.