

Turinys

Ivadas 4

I skyrius. Pažinti save

1. Aš – pastovus ar kintantis?	8
2. Santūrumas ar jžūlumas?	10
3. Mirusiųjų pagerbimo tradicijos Lietuvoje ir pasaulyje	12
4. Mano laikas virtualiojoje realybėje	14
PLIUS Mažais žingsneliais tikslo link	16
PLIUS Kuriu savo istoriją	18
PROJEKTAS Kuriname etinių dilemų komiksą „Mano diena“	19
ŽINAU, MOKU, GALIU	20

II skyrius. Pažinti kitą

5. Draugystės iššūkiai	24
6. Kuriname šeimos ryšius	26
7. Priėti ar praeiti?	28
8. Pagarbus elgesys virtualiojoje erdvėje	30
PLIUS Galime kalbėtis, nors esame skirtingi	32
PROJEKTAS Skirtingus poreikius atspindintys žaislai	33
ŽINAU, MOKU, GALIU	34

III skyrius. Aš esu bendruomenės dalis

9. Jaustis saugiai šeimoje	38
10. Drąsa mąstyti kitaip	40
11. Būti bendruomenės lyderiu	42
12. Kino magija	44
PLIUS Kritinis mąstymas ir melagingos naujienos	46
PROJEKTAS Kuo rūpiniesi tu ir kas rūpinasi tavimi?	48
ŽINAU, MOKU, GALIU	50

IV skyrius. Gamta ir aš

13. Koks gamtos poveikis žmogui?	54
14. Kaip elgtis sutikus laukinį gyvūną mieste?	56
15. Ar visi daiktai man reikalingi?	58
16. Ko mus moko gamtos fotografijos?	60
PLIUS Miško terapija	62
PROJEKTAS Ką augintumėte šiltnamyje?	64
ŽINAU, MOKU, GALIU	66

Sąvokų ir asmenybių žodynėlis	68
Iliustracijų šaltiniai	70

Koks gamtos poveikis žmogui?

1 Koks gamtos poveikis žmogui?

Ar tau teko girdėti apie **japoniškus sodus**? Tai harmonijos, ramybės ir gamtos grožio oazė, kurioje kiekvienas akmuo, augalas ir vandens telkinys turi simbolinę reikšmę. Akmenys simbolizuoja kalnus, tvirtumą, amžinybę. Vanduo – tai gyvybės tekėjimas, ramybė ir nuolatinė kaita. Tilteliai simbolizuoja perėjimą iš vienos būties būsenos į kitą. Žibintai – šviesos ir supratimo simboliai. Kiekvienas augalas taip pat turi savo reikšmę: pušys simbolizuoja ilgaamžiškumą, vyšnios – grožio laikinumą, klevai – metų laikų kaitą.

Japoniški sodai planuojami laikantis minimalizmo principų. Kuriama raminanti, medituoti tinkama erdvė, kurioje žmogus atgautų vidinę ramybę, puoselėtų artimą ryšį su gamta.

Tokie sodai kuriami ne tik Japonijoje. Netoli Kretingos, Lietuvoje, yra didžiausias tokio tipo sodas Europoje, kuriame lankytojai gali gerėtis autentiška architektūra, bonsais, tvenkiniais ir akmenų kompozicijomis. Japoniško sodo elementų galima rasti ir Vytauto Didžiojo universiteto Botanikos sode Kaunė, Vilniaus universiteto Botanikos sode Kairėnuose (Vilnius).



2 Medituoti gamtą

Henrikas Radauskas

Lietus

Lietus plenom stiklinėm kojom
Po visą sodą bėginėja.
Lazdyno žalsvos šakos moja,
Džiaugsmingai krūpčioja alėja.

Miško aikštelėj senas beržas
Iškėlė žalią kiaurą skėtį,
Ir iš vandens purienos veržias
Pasaulį auksu sužavėti.

Geltonu vingiu žaibas liejas,
Nurieda dundesys platus.
Po visą žemę bėginėja
Stiklinėm kojom tas lietus.

Iš rinkinio „Strėlė danguje“, 1950

Fusei Tomijasu

Visas ežeras –

Vien žiedlapiai vyšnių!

Tarp jų vandeny – akys varlės

Iš japonų kalbos vertė V. Dumčius. Iš
rinkinio „Drugelis sniege. Haiku“, 1999

- ?! Paaiškink, kaip supranti pasakymą „medituoti gamtą“. Kaip ši patirtis priklauso nuo skirtingų kultūrų?
- Perskaityk lietuvių ir japonų poetų eilėraščius apie gamtą. Kuo jie skiriasi? Kuo panašūs?
- Ar tau teko patirti gamtos didybės jausmą? Pateik pavyzdžių.

Kūrybinė užduotis

Gamta gali įkvėpti

Ar gamta gali įkvėpti kūrybai? Pabandyk sukurti eilėrašį apie gamtą ir žmogų.

Iššūkis

Tapk kraštovaizdžio architektu (-e)!

Įsivaizduok, jog šalia tavo mokyklos atsirado laisva teritorija. Savivaldybė svarsto įkurti naują parką ir nori sužinoti, kokias idėjas siūlytų mokiniai. Tai puiki galimybė pabūti **kraštovaizdžio architektu** kailyje. Tavo užduotis – pateikti savo viziją, kaip galėtų atrodyti parkas, kuriame derėtų gamta, žmonių veikla ir miesto elementai. Dirbkite individualiai arba grupėmis ir sukurkite parko planą.



1. Įtraukite šiuos elementus:

- želdinius (medžiai, krūmai, gėlynai),
- poilsio vietas (suoliukai, pavėsinės),
- veiklos zonas (sporto, žaidimų, kultūros),
- gamtai draugiškus sprendimus (vabzdžių namelis, komposto dėžė, šunų dresavimo aikštelės).

2. Sugalvokite parko pavadinimą.

3. Trumpai aprašykite savo idėją. Kaip jūsų sprendimai padėtų išlaikyti dermę tarp žmogaus ir gamtos? Ką žmonės galės veikti parke? Kuo jis bus žymus, įdomus, kuo trauks žmones?



3 Kokiais augalais rūpinasi tavo šeimos nariai?

Turbūt tavo namuose gausu augalų. Kas juos prižiūri? Prisimink visus savo šeimos narius ir pagalvok, ar jie augina kokius nors augalus? Kuris tavo šeimos narys daugiausia rūpinasi augalais? Nupiešk komiksą ir jame papasakok, kokius augalus mėgsta auginti tavo šeimos nariai (pavyzdžiui, senelis laisto pomidorus, tėtis prižiūri seną obelų sodą kaime, mama puoselėja kambarinius augalus jūsų namuose ir pai.).



3 Kokiais augalais rūpiniesi ar norėtum rūpintis tu?



4 Ar visi augalai reikalingi?

Ar žinotai, kad **invazinės rūšys** tampa vis didesne problema Lietuvoje? Aplinkos apsaugos departamentas invazinę rūšį apibrėžia, kaip svetimžemę augalų, gyvūnų ar grybų rūšį, kuri tikslingai ar netyčia buvo atvežta ar kitaip pateko į Lietuvą, nors prieš tai čia neaugo ir negyveno. Kad rūšis būtų laikoma invazine, ji turi sparčiai plisti, nustelbti vietines rūšis, užimti jų vietas ir taip mažinti biologinę įvairovę. Invaziniai augalai ir ypač jų žiedynai gali pasirodyti gražūs, išsiskiriantys iš vietinių augalų. Vis dėlto Aplinkos apsaugos departamentas atkreipia dėmesį: siekiant išsaugoti šalies laukinės augalijos įvairovę, invazines rūšis labai svarbu naikinti. Taip pat svarbu invazinių augalų be leidimo neauginti, nedauginti ir nepardavinėti. Augalų įvairovė turi didelę įtaką ir gyvūnijos įvairovei šalyje. Jeigu šalyje pradeda plisti invaziniai augalai, keisis ir šalies gyvūnija.

Invaziniai augalai paprastai atvežami su kitomis žemės ūkio kultūromis, dažnai juos, kaip gražius augalus, platina patys žmonės.

Kaip elgtis sutikus laukinį gyvūną mieste?



1 Laukiniai gyvūnai mieste

Ar tau yra tekę mieste sutikti **laukinį gyvūną**? Jei taip, kokia buvo tavo reakcija? Sparčiai mažėja miškų, natūralių pievų, plečiasi miestai ir gyvenvietės, tad laukiniai gyvūnai vis artėja prie miesto ir žmonių. Dabar mieste ne taip jau retai galima sutikti briedžių, stirnų, kiškių, lapių, ežių. Pavyzdžiui, 2025 metais Šiauliuosė, daugiabučio pastato ertmėje, apsigyveno didžiųjų apuokų pora ir išperėjo tris jauniklius. Žmonės sudarė sąlygas paukščių šeimynai saugiai gyventi namo pastogėje. Tačiau apskritai mieste sutikus laukinį gyvūną reikėtų prie jo nesiartinti, stebėti jį per atstumą. Jei gyvūnas lankosi dažniau, nesikišti į jo rutiną. Ne visais atvejais gyvūnams reikia žmogaus pagalbos.



1 Didysis apuokas



- Ar esi sutikęs (-usi) laukinį gyvūną mieste? Kaip elgeisi? Kaip reagavai? Pasidalykite savo istorijomis.
- Dėl kokių priežasčių gyvūnai apsigyvena mieste? Ką daryti, jei tokių atvejų daugėja?



2 Gyvūnas – ne pramoga

Gyvūnai dažnai atsiduria žmonių veiklos pinklėse. Vienas iš pavyzdžių – **cirkai**, kuriuose rengiami pasirodymai su gyvūnais. Nors vis plačiau kalbama apie tai, kad gyvūnams cirke ne vieta, vis dar pasitaiko atvejų, kai cirko arenoje pasirodo drambliai, žirgai, meškos, liūtai, beždžionės, tigrai. Labai svarbu suprasti, kad gyvūnas nėra pramoga, kad toks laukinių ir naminių gyvūnų išnaudojimas pažeidžia gyvūnų teises. Treniruojant atlikti triukus, gyvūnai neretai mušami ar naudojamos kitos fizinės baudmos. Tokios gyvenimo sąlygos dažnai traumuoja gyvūnus, nes tai prieštarauja jų prigimčiai.

Dirbkite individualiai arba grupelėmis ir surašykite kuo daugiau argumentų, kodėl laukiniai ir naminiai gyvūnai neturėtų tapti cirko pasirodymo dalyviais.



2 Gyvūnai cirke

3 Baltijos jūros gyvūnų reabilitacijos centras

Lietuvės jūrų muziejuje veikia Báltijos jūros **gyvūnų reabilitacijos centras**, kuris padeda sužeistiems ar nusilpusiems ruoniams, paukščiams ir kitiems jūros gyvūnams. Viena pagrindinių priežasčių, dėl kurios nukenčia jūros gyvūnai, yra ūkinė žmogaus veikla: žvejyba, laivyba, plastiko ar cheminė jūros tarša. Báltijos jūra yra viena iš penkių užterščiausių jūrų pasaulyje, todėl jau dabar galime stebėti, kaip dėl žmonių veiklos kenčia jūros gyvūnai. Paskutiniu metu jaučiama ir didelė klimato kaitos įtaka. Pasak Lietuvos jūrų muziejaus specialistų, kiekvienais metais Lietuvos pajūryje randama daugiau kaip 20 paliktų pilkųjų ruonių jauniklių ar sužalotų suaugusių ruonių. Sužeisti ir sergantys ruoniai gydomi Lietuvos jūrų muziejuje, o sustiprėję paleidžiami atgal į Báltijos jūrą.

- Ar žinai, kaip elgtis, jei pajūryje pastebėtum į krantą išmestą ruonio jauniklį?
- Ar visiems laukiniams gyvūnams, kurie atsiduria miestuose, gyvenvietėse, reikia žmogaus pagalbos?



3 Lietuvos jūrų muziejaus gyvūnai

4 Kuriu lankstinuką

Dirbkite po vieną arba grupėmis. Pasirinkite vieną iš siūlomų temų ir sukurkite informacinį lankstinuką, kuris būtų skirtas mokyklos ar vietos bendruomenei. Lankstinukas turėtų skatinti atsakingą žmogaus elgesį su laukiniais gyvūnais. Nepamirškite lankstinuke pateikti pavyzdžių.

Siūlomos temos

Laukiniai gyvūnai – ne naminiai draugai

Nekirskime, neterškime miško – tai gyvūnų namai

Ką daryti radus sužeistą laukinį gyvūną?

Kodėl geriau nemaitinti laukinių gyvūnų?

Kodėl negalima laukinių gyvūnų parsinešti namo?

Į kokias detales svarbu atkreipti dėmesį kuriant lankstinuką? Kokią informaciją lankstinukas turi perduoti skaitytojams? Koks turėtų būti lankstinuko maketas, kad jis būtų patrauklus skaitytojui?



- Kuri tema buvo populiariausia klasėje? Kaip manai, kodėl?

Ar visi daiktai man reikalingi?

1 Pirkti naują ar taisyti seną?

Apsidairyk savo kambaryje – ar galėtum suskaičiuoti visus jame esančius daiktus? Turbūt daugeliui iš jūsų tai būtų labai sunki užduotis! Kaip manai, kodėl taip atsitinka? Ar gali būti, kad net neprisimeni, kam įsigijai kai kuriuos daiktus? Dažnas šiuolaikinis žmogus yra įpratęs pirkti ne nepagalvodamas, ar jam tikrai reikia to daikto. Drabužiai, baldai, išmanieji įrenginiai, automobiliai šiandien nuolat keičiami naujais.

Ar tavo aplinkoje yra žmonių, kurie taisy sugedusį daiktą ar suplyšusį drabužį? Kaip manai, jei daiktus taisytume, o ne išmestume, kaip pasikeistų mūsų **vartojimo įpročiai**? Kiek laiko reikėtų jiems pasikeisti?



- ?! • Kada paskutinį kartą šeimoje taisėte kokį nors sugedusį daiktą? Kodėl pasirinkote jį taisyti, o ne išmesti ir pirkti naują?
- Kaip vertintum savo vartojimo įpročius? Ar visi daiktai, kuriuos turi, tau reikalingi? Ar galėtum išgyventi su mažiau daiktų?

2 Mikroplastikas – pavojus žmonėms ir gyvūnams!

Mikroplastikas – tai smulkios, mažesnės nei 5 mm, plastiko dalelės, kurios kelia grėsmę tiek žmonėms, tiek gyvūnams. Jau žinai, kad netinkamai išmesti plastikiniai objektai gali irti labai ilgai – nuo kelių dešimčių iki kelių šimtų metų. Irdamas plastikas skyla į vis mažesnes dalis, kol susidaro visai nedidelės plastiko dalys. Į žmogaus ir gyvūno organizmą mikroplastikas gali patekti per užterštą maistą, vandenį, net orą. Šios medžiagos jau aptinkama žmogaus organuose ir kraujyje. Daugelis gyvūnų mikroplastiką painioja su maistu. Dėl to gyvūnams jis dar pavojingesnis. Tyrimai rodo, kad daugumos jūrų paukščių skrandžiuose irgi randama plastiko. Plastiką, užimdamas vietą skrandyje, paukščiams sukelia sotumo jausmą – taip ilgainiui jie išsenka nuo bado. Vėžliai mikroplastiką painioja su medūzomis, kurios yra pagrindinis jų maistas.



- ?! • Kas galėtų padėti apsaugoti tiek žmogų, tiek gyvūnus nuo mikroplastiko patekimo į organizmą?
- Kaip kiekvieno iš mūsų vartojimo įpročiai – tokie kaip plastikinių maišelių, šiaudelių, vienkartinio pakuočių naudojimas – gali prisidėti prie mikroplastiko aplinkoje mažėjimo?
- Kaip reikėtų šviesti visuomenę, kad pasikeistų žmonių vartojimo įpročiai?

3 Ar tai ekologiška?

Perskaitykite teiginius ir visi kartu paskutuosius, ar šie veiksmai **ekologiški**. Atsakykite į duotus klausimus.

1

Rūtai iki mokyklos 1 km. Kiekvieną dieną į mokyklą, ją atveža automobiliu.

2

Saulės tėvai palieka įjungtą automobilio variklį, kol laukia dukros po pamokų.

3

Motiejus su šeima visada dalyvauja šiukšlių rinkimo akcijose miškelyje prie namų.

4

Viliaus šeima nesirūpina išjungti šviesos ar elektroninių prietaisų, kai jais nesinaudoja.

5

Viltė padovanoja ar atiduoda labdarai savo senus žaislus ar drabužius.

6

Jurgis išmeta plastikinį buteliuką į mišriųjų atliekų konteinerį.

7

Jono šeima atsisako vienkartinį maišelį ir vietoje jų naudoja daugkartinius maisto prekės sudėti.

8

Laurynas rašo ant abiejų lapo pusių, kad taupyti išteklius.

9

Urtės šeima kasmet pasodina po keletą medžių savo sode.

10

Užsinorėjęs gerti Andrius kiekvieną kartą perka vandens buteliuką.



- Kokia kiekvieno iš šių veiksmų įtaka gamtai?
- Jei veiksmas nėra ekologiškas, pasakyk, kaip būtų galima pasielgti kitaip.
- Kuriose iš nurodytų situacijų tu ir tavo šeima elgiatės taip pat?



Miško terapija

1 Ar gamta gali gydyti?

Miško terāpija, arba miško maudynės (angl. *forest bathing*, jap. *shinrin-yoku*), – tai sąmoningas buvimas miške, skirtas žmogaus psichinei ir fizinei sveikatai gerinti. Tai neturi nieko bendra su sportine veikla ar žygiais, į kokius esame įpratę leistis. Veikiau tai lėtas, tylus vaikščiojimas ar tiesiog buvimas gamtoje, atkreipiant dėmesį į savo pojūčius: kvapus, garsus, reginius, prisilietimus. Miško terapija padeda ugdyti dėmesingumą, nes susitelkiama į tai, kas vyksta čia ir dabar – lapų šnarėjimą, paukščių čiulbesį, saulės blyksnius.

Miško terapija buvo pradėta taikyti Japonijoje XX a. 9-ajame dešimtmetyje, kai šalis pradėjo ieškoti būdų, kaip kovoti su vis didėjančiu gyventojų stresu, pervargimu ir technologijų sukelta atskirtimi nuo gamtos. Pastebėta, kad sąmoningas ir ramus buvimas gamtoje mažina nerimą, stiprina imuninę sistemą, gerina psichologinę savijautą, padeda sukoncentruoti dėmesį. Japonų atrasta praktika greitai pasklido po pasaulį. Japonijoje gydytojai net gali išrašyti miško terapijos receptą!

Lietuvoje taip pat galima išbandyti miško terapiją. Jos elementus galima taikyti ir individualiai, tačiau dažniausiai miško terapijas veda jos mokęsi specialistai.



- **?** Klasėje pasidalykite, ar norėtumėte išbandyti miško terapiją.
- Kaip manai, ar sunku būti gamtoje be jokio konkretaus tikslo?
- Sugalvokite kuo daugiau argumentų, kodėl žmonės turėtų daugiau laiko leisti gamtoje.

Iššūkis

Dėmesingas buvimas gamtoje

Išeikite į mokyklos kiemą ir atlikite šias užduotis (esant nepalankioms oro sąlygoms jas galima atlikti ir patalpoje):

- 5 minutes tik klausykitės aplinkos garsų;
- 5 minutes tik lieskite įvairius paviršius;
- 5 minutes tik uoskite aplinkos kvapus;
- 5 minutes stebėkite aplinką.

Visi kartu aptarkite, ką žmogui duoda susitelkimas į vieną pojūtį.



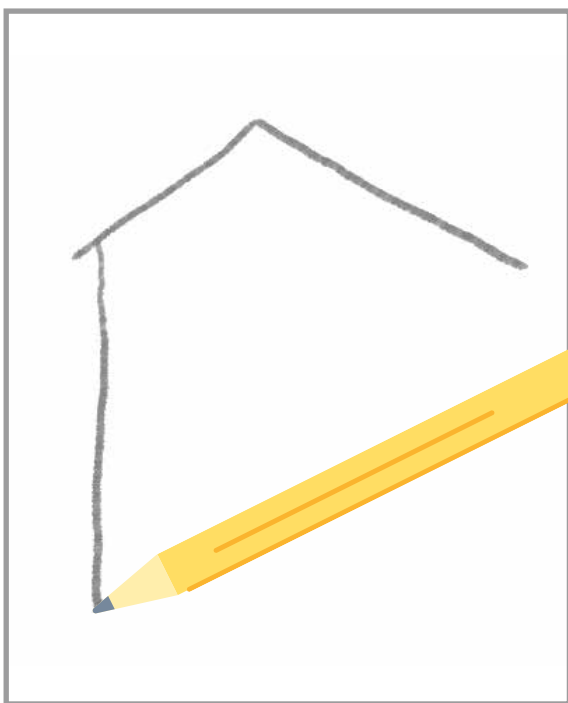
- **?** Kaip jauteisi, kai tiesiog buvai ir bandei susitelkti į vieną pojūtį? Ką atradai per šią patirtį?

2 Kiek daug detalių gamtoje!

Ar kada nors gamtoje stebėjai skruzdėlyną? Kiek daug ten besidarbuojančių skruzdžių! Skruzdėlynas – tarsi atskiras pasaulis, kuriame kiekviena skruzdė turi savo užduotį, kad visa jų bendruomenė darniai gyvuotų. Žinoma, miškuose, pievose gausu ir kitokių vabzdžių. Gal teko matyti gamtoje pastatytus **vabzdžių viešbučius**? Tai vabzdžiams skirtas namelis, pripildytas įvairių gamtos elementų: samanų, šakelių, medžio tošies. Kiekvienam vabzdžiui – pagal skonį!

Įsižiūrėk į duotus pavyzdžius ir sukurk savo vabzdžių viešbutį. Pagalvok, kur jį statytum – miške, pievoje, o gal mieste?

- Ar teko matyti vabzdžių viešbučių savo aplinkoje? Jei taip, kokiose vietose jie buvo pastatyti?
- Kaip manai, ar žmogus turi padėti vabzdžiams, statydamas jiems namelius? O gal žmogui nereikėtų kištis į gamtoje vykstančius procesus? Pagrįsk savo nuomonę.





Ką augintumėte šiltnamyje?

PROJEKTAS

Šiltnamis – tai augalų namai! Gal ir jūsų šeima namuose ar sode turi šiltnamį, kuriame augina pomidorus, agurkus ir kitas daržoves? Įsivaizduokite, o jeigu mokyklos kieme turėtumėte šiltnamį? Ką jame augintumėte?

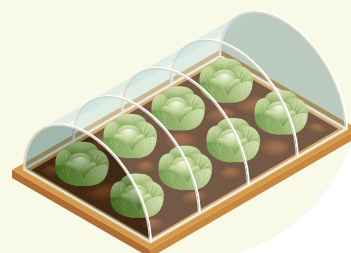
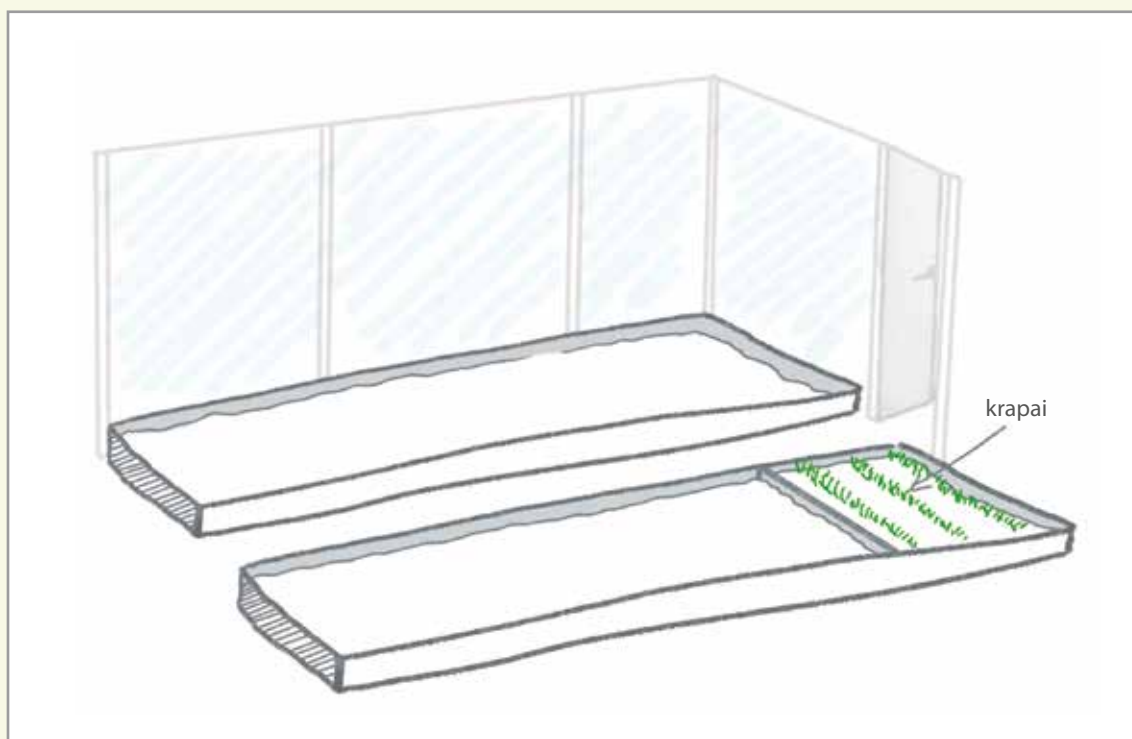
1. Pasidomėkite, kokių augimo sąlygų reikia įvairioms daržovėms.
2. Nuspręskite, kokias daržoves norėtumėte auginti mokyklos šiltnamyje.
3. Apgalvokite, kur dėtumėte derlių.



- ?! Ar norėtumėte iš tikrųjų išbandyti tokį projektą?
- Pasvarstykite, kokių savybių reikia žmogui, kuris nori auginti augalus, daržoves.
- Daržininkystė – kai kurių žmonių hobis. Kaip manote, kodėl žmonės mėgsta šią veiklą?

- Ką rinktumėtės: užsiauginti daržovių ar įsigyti jų parduotuvėje?
- Kaip manote, šiltnamio priežiūra labiau terapija ar darbas?

4. Nubraižykite šiltnamio planą, jame pažymėkite, kiek ir kokių daržovių augintumėte.





Žinau, moku, galiu

1 Prisimink aktyviuosius veiksmąžodžius!

elgtis tvariai kurti japonišką sodą
fotografuoti gamtą mažinti vartojimą
dėmesingai būti gamtoje
ugdyti pastabumą medituoti gamtą
kurti parko planą rūpintis augalais
būti kraštovaizdžio architektu (-e)
sutikti laukinį gyvūną taisyti daiktus
padėti laukiniam gyvūnui
atkreipti dėmesį į gamtos problemas

Kuriuos iš šių veiksmų tau geriausiai sekasi atlikti? Kuriuos sunkiausiai? Pagalvok, kaip galėtum lavinti šiuos gebėjimus.

2 Prisimink sąvokas!

Išsirink tris sąvokas iš šių, kurias išmokai iš ketvirto skyriaus užduočių. Nupiešk joms simbolius. Pabandyk atspėti, kokias sąvokas nupiešė tavo bendraklasiai.

- Japoniškas sodas
- Kraštovaizdžio architektas
- Parko planas
- Invaziniai augalai
- Laukiniai gyvūnai
- Gyvūnų reabilitacijos centras
- Vartojimas
- Mikroplastikas
- Tvarūs veiksmai
- Gamtos fotografijos
- Miško terapija
- Dėmesingas buvimas gamtoje
- Vabzdžių viešbutis

3 Pasvarstyk!

Ketvirtame vadovėlio skyriuje gilinaisi į šiuos klausimus. Išsirink vieną klausimą ir išsamiai atsakyk į jį raštu.



• Kokią įtaką gamta turi žmogaus savijautai?

• Kaip atskirti, kada laukiniams gyvūnams iš tikrųjų reikia pagalbos?

• Kodėl svarbu mažinti daiktų vartojimą?

• Kodėl svarbu mokytis dėmesingai stebėti gamtą?

• Kaip miško terapija gali padėti žmogui?

• Kodėl žmonėms daržininkystė teikia džiaugsmą?

4 Apibendrink!

Užbaik teiginius.



Pasitikrink

Dabar tu gali paaiškinti...

	Taip	Iš dalies	Ne	
...kas yra invaziniai augalai.	●	●	●	54–55 p.
...kodėl svarbu pasipriešinti gyvūnų išnaudojimui.	●	●	●	56–57 p.
...kas yra mikroplastikas ir kokia jo žala žmogui ir gyvūnams.	●	●	●	58–59 p.
...kaip socialiniai tinklai gali padėti spręsti ekologines problemas.	●	●	●	60–61 p.
...kaip miško terapija gali padėti žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai.	●	●	●	62–63 p.
...kokių sąlygų reikia norint užsiauginti daržovių derlių.	●	●	●	64–65 p.