

여럿이 함께



독립주거형 공동생활가정 돌봄사랑채는

정신질환자의 독립생활과 취업유지를
지원하기 위하여 2014년 12월 서울시의
지원으로 사단법인 사랑사랑이 운영하는
정신재활시설입니다.



정신질환자의 자립을 위해
새로운 길을 개척해 가는

돌봄 사랑채

순서

- 가족모임
- 돌봄사랑채 제4차 운영위원회 소식
- 제주여행
- <신의목소리> 전을 마치고
- 쌈지길 탐방
- 홍보동아리 가을나들이
- 故 이송자 전 시설장님 별세
- 퇴소하는 두 분의 소감
- 일본여행기-김정수
- 한해의 마무리를 송년회로
- 홍보동아리 회원 소개
- 돌봄사랑채를 후원해 주셔서 감사합니다

-가족모임-

2023년 12월 2일 토요일 오후2시에서 4시까지 돌봄사랑채에서는 공동체실 402호에서 가족모임이 열렸다. 소중한 가족분들과 담소도 나누고 고충을 함께 나누는 자리에 추운 날씨에도 대부분의 가족들이 참석하셨다. 일정은 사진 동아리, 독서 동아리, 보석십자수 동아리 별로 활동내역을 안내해 드리면서 한해 활동을 영상으로 보여드리고 우리가 잘 적응해나가는 모습을 함께 나눴다. 앞으로도 많은 활동을 통해 가족분들과 서로 교류할 수 있는 모임이 되었으면 한다. 보석십자수 동아리에서 만든 키칭과 엽서를 전달하면서 따뜻한 마음도 같이 전달되길 바라며 같이 동고동락하고 있는 회원들의 근황과 가족분들만 알 수 있는 고충에 대해서도 모임을 통해 매 회 모임 때마다 오셔서 힘든 부분은 서로 나누고 나아진 부분에 대해서도 서로 격려하며 모임을 이어나가길 바란다.



-돌봄사랑채 제4차 운영위원회 소식-

돌봄사랑채 제4차 운영위원회가 2023년 12월 18일(월) 10:30~12:00까지 돌봄사랑채 공동체실에서 진행되었다. 추운 날씨에도 불구하고 7명의 위원들이 참석하여 주셨다.

첫 번째 순서로 돌봄사랑채 하반기 활동을 담은 사진을 공유하였는데 회원들의 활발한 활동을 한눈에 볼 수 있었다. 특히 제주 여행에 대한 사진들이 위원님들의 눈길을 끌었다.

다음으로는 돌봄사랑채 시설장님의 4/4분기 사업운영실적 보고가 있었다. 직원이 확충되지 않은 상태임에도 불구하고 사업운영면에서 높은 달성률을 보이고 있음을 알 수 있었다. 인원 확충이 어려워지니 전문요원이 아니더라도 충원될 수 있도록 하는 것이 좋을 것 같다는 운영위원님들의 권유가 있었다.

2024년 사업계획 보고에서는 차별화된 개별 서비스를 적용할 것이며 위대한 밥상을 "요리조리"로 명칭을 바꾸어서 운영할 예정임을 밝히셨다. 2024년에는 회원들이 자율적으로 운영할 수 있도록 할 예정이라 하셨다.



-제주 여행 소감-

돌봄 사랑채 멤버들은 전원 2023년 10월 8일에 2박 3일로 제주도 여행을 갔다. 다음 페이지부터 나오는 지도 같은 그림들은 저의 일정을 그림으로 표현한 기사들이다. 멤버들은 제주 여행을 갔다 와서 모두들 매우 만족하였으며, 특히 우리가 묵은 숙소인 팜밸리리조트의 숙소 방(오션빌 풀빌라 스위트, 워싱턴 로얄 스위트)에서 바비큐를 손수 구워 먹고 그동안 바쁜 일상 속에서 하지 못했던 많은 대화를 나누어 뿌리 깊은 친목을 도모하게 되었다. 또한 제주도 하면 빼놓을 수 없는 천지연 폭포, 새별오름, 굴चे험, 용두암, 주상절리, 애월카페거리 등 수많은 볼거리와 이벤트를 즐기고 왔다. 우리는 제주 여행을 통해 우리 돌봄사랑채 멤버들의 수준 높은 단체 의식과 즐거움(흥)을 다시금 확인하였다. 우리는 2024년에도 멋진 여행을 다녀오도록 하겠으니 기대해 주시고, 아래 사진들은 우리가 찍은 단체 사진이다.



제주여행 첫날 스케줄

10월 8일 오전 7시 30분
돌봄에서 김포공항으로 출발



오전 9시 김포공항 도착

10시 55분~ 11시 25분
제주도로 비행기 타고 갑



12시~12시 50분
이오테우해변 관람



1시 25분~2시
돌담땅콩국수(정식식사)



2시 20분~3시 30분
애월카펫거리, 한담해변공
원, 애월한담공원 관람



6시 20분
팜밸리리조트 도착(숙소)

3시 40분~5시
새별오름 등산



7시 10분~7시 50분
저녁식사 준비(제주흑돼
지, 찌개, 밥)



9시 30분 취침

10월 8일 오전 7시 30분
돌봄에서 김포공항으로 출발



오전 9시 김포공항 도착

10시 55분~ 11시 25분
제주도로 비행기 타고 감



12시~12시 50분
이오테우해변 관람



1시 25분~2시
돌담땅콩국수(점심식사)



2시 20분~3시 30분
애월카페거리, 한담해변공
원, 애월한담공원 관람



6시 20분
팜밸리리조트 도착(숙소)

3시 40분~5시
새별오름 동산



7시 10분~7시 50분
저녁식사 준비(제주흑돼
지, 찌개, 밥)



9시 30분 취침

10월 9일 오전 7시 기상

8시 30분~10시
카멜리아힐 관람



10시 50분~12시
주상절리 관람



12시 30분~1시
생선구이정식(점심식사)



2시 30분~3시 40분
귤체험



3시 40분~5시
천지연폭포 관람



10월 10일 오전 6시 기상

오전 9시 30분
용두암, 성산일출봉, 섭지코지
관람



오후 1시
제주공항해물뚝배기(점심식사)



4시 15분
비행기 탑승



6시 20분 돌봄으로 도착



-<신의 목소리> 전을 마치고-

<신의 목소리>전인 정신장애 예술인 5인-이정하, 이주환, 전영신, 하경이, 황태령-작품전이 2023년 10월 11일(수)에서 17일(화)까지 마루아트센터 2관에서 열렸다. 정신장애와 인권 파도손의 객원 작가 이희승도 <신의 목소리>전에 함께 참여하였다. 이번 전시에서는 정신장애 예술인들이 <신의 목소리>를 주제로 작품을 선보였다.

과연 신의 목소리는 존재하는가?



우리는 작가들이 작가 개인이 체험한 세계를 작품에서 엿볼 수 있었다. 작가들의 이번 전시회는 정신장애인이 경험한 세계를 함께 공유하는 문화 공간이기도 하였다. 작가들은 <신의 목소리>전을 통하여 무한한 상상력과 경험을 작품에 펼쳐 보임으로써 사회 저변에 깔린 정신장애 편견 해소와 인식 개선에 앞장서는 쾌거를 이루었다.



-쌘지길 탐방-

쌘지길은 2000년대 초반에 건축물 사용 승인 허가가 나면서 탄생되었다. 쌘지길은 인사동 문화의 거리인 서울특별시 종로구에 위치하고 있는 복합문화공간이다. 쌘지길은 주머니를 의미하는 '쌘지'에 '길'을 붙여 만들어진 명칭이라고 한다. 쌘지길은 1200여 평의 나선형 건물로 관광객에게 먹을거리와 볼거리를 제공하고 있다. 쌘지길은 공예품을 전문적으로 다루고 있으며 공방과 샵이 함께 공존하고 있다. 그래서 체험을 하거나 관람을 하기에 좋은 명소이다. 하루 시간을 내어 데이트하며 시간을 보내기 좋은 장소이다. 돌봄사랑채 홍보동아리 팀은 인사동 쌘지길에서 기념사진을 촬영하였다.

도로명 : 서울 종로구 인사동길 44

지번 : 서울 종로구 관훈동 38

문의 및 안내 : 02-736-0088

이용시간 : 10:30~20:30

대중교통 : 서울 지하철 3호선 안국역 6번출구에서 5분. 171번, 7025번 등 종로경 찰서 방향



-故 이송자 전 시설장님 별세-

지난 2023년 10월 29일 이송자 전 시설장님이 65세를 일기로 별세하셨다. 고인은 1958년에 태어나셔서 별세하시기까지 많은 일들을 이루셨다.

1995년부터 25년 간 정신건강사업에 올인하셨고 정신보건법이 제정된 첫해부터 정신질환으로부터 회복 중인 당사자들의 탈원화와 사회 복귀를 돕기 위한 정신건강 서비스 체계 개편에 앞장 서주셨다. 당사자 개개인의 삶의 질을 개선하고자 다양한 정신건강시설 확충을 계획하셨으며, 특히 서울시의 소아청소년 정신건강사업부터 치매사업까지 생애 주기별 정신건강 사업을 활성화 시키셨다.



2018년 8월부터 2023년 2월까지 돌봄 사랑채 당사자들과 정신 장애로부터의 회복 여정을 함께 하셨다. 많은 회원들은故 이송자 시설장님이 화통하시고 인정도 많으시고 믿음직한 분이셨다고 기억하고 있다. 특히 코로나 때 우리들의 체중 관리를 위해 운동에 많이 신경 써 주셨고, 시설장님께서서는 코로나 위기에 아픈 몸으로 고생하시며 우리가 위기를 넘길 수 있도록 해주셨다. 암 투병 중에 가발을 쓰시고 우리에게 최선을 다하시는 모습을 그리워하며 안타까운 마음을 전한다.



-홍보동아리 가을 나들이- 드론쇼



홍보동아리 멤버들은 10월 27일 금요일 밤 한강에서 드론쇼를 보기 위해 7시 반에 만나서 8시부터 10분가량 1000대의 드론이 움직이며 여러 모양을 하는 광경을 보고 왔다. 환상적이고 감동적이었다. 사람들이 운집해 있어서 위험할까 조금 걱정 됐는데 잘 보고 집에 올 수 있었다.



덕수궁, 창경궁



덕수궁 : 우리들은 10월 15일 덕수궁에 가서 돌담길을 걷고, 단풍나무 아래서 사진도 찍고, 건물 안으로 들어가서 역사도 보며, 즐겁고 유익한 시간 보냈다.



창경궁 : 홍보동아리 멤버 6명은 11월 4일 2시 창경궁 가을 나들이를 가서 처음으로 오랜 시간 함께 창경궁을 구경하며 친목하였고, 맛있는 설렁탕과 유명한 아이스크림도 먹고 왔다. 행복한 추억 만들고 왔어요!



-퇴소 하시는 두 분의 소감-

-김도영님 퇴소 소감

시설 생활에 대한 경험은 전혀 없지만, 새롭게 살고 싶다는 마음 하나만으로 어찌 보면 무작정 돌봄사랑채에 입소했었습니다. 지난 1년 3개월여의 시간 동안 제 삶에 정말 수많은 크고 작은 변화들이 있었고, 귀중한 만남들과 값진 경험들이 생겨났습니다. 그 과정에서 매일매일의 생활을 함께 했던 돌봄사랑채의 여러분들에게도 참 많은 신세를 졌습니다. 그동안 진심으로 감사했습니다.

나라는 한 사람이 인생의 길을 걸어다가는 데에 있어서 무엇도 영원히 가지거나 머물 수 없지만, 스쳐 지나가는 모든 것들, 모든 사람들에게는 다 의미가 있는 것 같습니다. 이곳에서 얻은 많은 의미들을 품에 안고 저는 가던 길을 계속 걸겠습니다. 모두 건강하시고 편안하셨으면 좋겠습니다.

-우진실님 퇴소 소감

돌봄사랑채에 정이 많이 들었는데 나가게 돼서 마음이 썩 좋지는 않습니다. 같이 지내던 언니들이며 선생님이 많이 그리울 것 같습니다. 그동안 함께 지내게 되어서 즐거웠고 잘 지낼 수 있도록 도와 주신 여러분께 감사드립니다. 어디에서 살던 돌봄사랑채에서 지냈던 추억들을 간직하며 열심히 살겠습니다. 감사합니다.

-♣그리고 영희님의 퇴소 소감은 지난 저희 소식지에 실렸던 글을 참고하시기 바랍니다~

-유영희님 퇴소 후 소감

안녕하세요? 저는 이번에 독립하게된 유영희입니다. 저는 시설에서 8년정도 살았습니다. 오랜기간 시설에 살다보니 독립하는게 쉽지 않았습니다. 혼자 잘 살수 있을까? 그동안 저를 보호해 주었던 울타리가 없어진다는 것 자체가 저에겐 독립을 늦춘 것 같습니다. 처음에 독립한다고 했을 때 떨리고 설레었지만 저 혼자 모든 것을 결정해야 한다는 게 저로서 많은 부담감이었습니다. 그래도 나름적용 하려고 노력했고 짐 정리하면서 그동안의 제 삶을 되돌려보는 시간이었습니다. 지금 독립을 하려는 분들께 말씀드리고 싶은게 충분히 독립에 대해 알아보고 본인에게 해당되는 곳으로 가셨으면합니다. 그리고 독립에 필요한 가전 물품들이 생각보다 돈이 많이 들어갑니다. 그래서 독립에 앞서 자산관리를 철저히 하

시라고 말씀드리고 싶습니다. 독립 후 일주일이라는 시간이 짐 옮기고 정리하는데만 걸린 시간입니다. 이때 체력도 무시 못하는게 몸살나서 일주일간 고생 좀 했습니다. 저는 직장 근처에 이사를 했는데요 2가지 중 하나를 선택을 해야 했습니다.집이 좋으면 너무 비싸고 아니면 외곽으로 나가야하는데요. 이것 저것 빼면 직장근처가 훨씬 저에게는 유리했습니다.

독립을 앞둔 여러분, '풍요속에 빈곤'이라는 말이 있습니다 바빠 움직였던 시설과 달리 시간이 너무나 많습니다. 이때부터 게으름이 스멀스멀 올라옵니다. 이때 마음을 다잡고 시설에서 했던 것처럼 본인 나름대로 규칙을 정해 놓고 지내는 것을 추천합니다. 이사 후 일주일의 저에게 있어 가장 행복한 시간은 저녁식사 후에 운동을 하는 시간입니다. 그동안 시간에 쫓겨 운동을 못했는데요, 이젠 운동을 할 수 있어 가장 좋고 이곳저곳 구경 다니며 저 나름대로 잘 지내고 있습니다.

독립을 준비하는 여러분, 시간관리, 자산관리, 운동, 자기 개발을 하면서 독립 준비하셨으면 합니다.



-일본 여행기- 김정수

나는 여행을 좋아하지만 코로나 때문에 발이 묶여 3년 동안 여행을 가지 못했다. 사실 나는 친구 미영이와 하와이로 여행을 가고 싶었지만 미영이가 갈 수 없다고 하여 하와이 여행을 포기하고 혼자 일본여행을 가기로 했다. 그런데 가족들이 내가 외로울 것 같다고 하여 동생과 같이 도쿄로 여행을 가게 되었다. 일정은 3박 4일 하루 자유여행으로 예약했다. 일본은 3번째인데 아키타, 오키나와에 이어 도쿄에 가게 되었다. 일본의 심장 도쿄에 도착했을 때 한글 안내판이 있어서 친근한 분위기를 느낄 수 있었다. 도착해서 스키야키를 먹고 아사쿠사 신전에 갔다. 신전에서 미래를 알려주는 뽑기와 정결한 약수를 보았다. 이어서 다이바 시티프라자에서 쇼핑도 하고 저녁도 먹었다. 우동과 연어덮밥을 먹었는데 한국에서 맛볼 수 없을 정도로 맛이 있었다. 숙소는 도쿄역 근처 번화가에 있는 비즈니스 호텔이라서 침대가 하나 뿐이며 비좁았다.

둘째 날 아침 호텔 조식을 먹었는데 빵이 매우 맛있었고, 디저트가 수준급이었다. 출근 시간에 나가서 걸어다니니 일상의 부지런함을 배울 수 있었고, 삶의 시작이 활기차고 생명력 있음을 느낄 수 있었다.

도쿄역에서 빌딩 숲을 지나 마루노우치 브릭스퀘어에서 줄서서 기다리며 마들렌과 크라상을 먹었다. 그 다음 스키지 수산시장에 가서 유명한 스시를 먹었다. 오후에는 신주쿠에 가서 돈키호테 다이소몰과 번화가를 걸었고, 카페에서 커피와 음료를 먹으며 동생과 즐거운 시간을 보냈다. 저녁에는 요코야키, 몬자야키, 야키소바를 먹고 호텔로 돌아왔다.

셋째 날에는 시부야와 요코야마에 갔다. 요코야마는 항구인데 시설이 잘 되어 있어 바다 냄새도 안났다. 점심으로 돈코츠라멘을 먹고 저녁에는 선술집에서 유명한 아사이 맥주와 치킨을 먹으며 삶의 피로를 푸는 일본인들의 회포를 느꼈다.



주었다.

넷째 날에도 호텔 조식을 먹었고, 나리타 공항으로 와서 한국으로 돌아왔다. 여행은 분주한 삶의 자리를 잠시 내려 놓고 일상의 이탈을 느끼는 행동이다. 다른 나라에 방문하여 그 나라 사람들의 삶을 엿보고 관조하는 시간이 되었다. 이번 도쿄 여행은 나에게 삶의 활력과 새로운 세계를 안겨주었다. 솔직히 내게는 힘이 필요했지만 새로운 도쿄의 분주함이 나를 충전시켜



-한해의 마무리를 송년회로-

지난 2023년 12월 23일 토요일 12시~ 17시에 에슬리퀸즈와 브라운스톤에서 송년회가 있었다. 2023년도에 힘들었던 기억과 기쁘고 행복했던 기억을 함께 나누며 회원간의 유대 관계를 돈독히 하고 각자의 역할을 다하면서 생활의 활력을 더하고 새로운 마음으로 2024년 새해를 맞이한다는 기치 아래 송년회가 열렸다.

준비위원으로는 조지원, 임미영, 김미선, 최나영 님이 수고해주셨다. 참여대상은 돌봄사랑채 회원 12명과 직원 3명이 참가했다.

12월 23일 점심으로 강변역 테크노마트 에슬리 퀸즈에서 식사를 했다. 패밀리 레스토랑 뷔페를 맛있게 먹고 식사를 마친 후 브라운스톤에서 2부 행사를 가졌다. 사회자로는 최나영, 김미선 님이 수고해 주셨다. 세부활동으로는 첫 번째로 전체 회원이 캐롤송을 부르고, 두 번째 장기자랑이 있었다. 장기자랑으로 첫 번째 상희 님의 눈의 꽃 수화가 있었고, 두 번째 미선 님의 말해 뭐해 댄스가 있었으며, 세 번째 금숙 님의 아이좋아라 노래, 네 번째 미영 님의 그 이유가 내겐 아픔이었네 노래가 있었고, 다섯

번째 지원 님의 그리움만 쌓이네 노래, 여섯 번째 정례님의 안동역에서 노래, 일곱 번째 영희 님의 사랑인가봐요, 여덟 번째 윤정 님의 다시 사랑할 수 있다면 노래, 아홉 번째 정수 님의 별 헤는 밤 시낭송.



열 번째 나영 님의 오늘 그대를 본다면 노래, 열한번째 효연 선생님의 애인 있어요 노래, 열두 번째 지영님의 루돌프 사슴코 노래, 열세 번째 시설장님의 아마추어 노래를 발표해주셨는데 각자의 숨씨를 자랑할 수 있는 시간이었다.



다음으로 사진 동아리의 축하 순서가 있었는데 각 회원들의 예쁜 모습을 찍어 영상으로 발표해 잔잔한 감동을 주었다. 또한 표한 모습을 사진으로 인화하여 각 회원들에게 선물로 주어 의미 있고 뜻깊은 시간이었다.

마지막 순서로 선물 교환식이 있었다. 각자가 선물을 사서 교환하는 선물 교환식이었는데 서로 정성껏 준비한 선물을 사서 마니또 형식으로 나누는 시간을 가졌다. 이후에 시설장님의 선물 증정식이 있었다. 모두 기쁜 마음으로 선물을 받았다.

이번 송년회는 2023년도에 좋았던 일, 힘들었던 일들을 돌아보며 한해를 마무리하는 귀한 시간이었고 회원들간의 유대관계도 돈독히 하는 즐거운 시간이었다.

돌봄사랑채 홍보동아리 회원 소개



최나영 편집장

홍보동아리를 하면서 회원분들과 교류하여 매우 유익했고, 제주 여행을 되돌아보며 행복한 추억을 기억 속에 남기게 되었다. 더욱더 발전하는 소식지를 만들고 싶다.



조지원 부편집장

홍보동아리의 일원으로 돌봄사랑채의 생생한 삶의 현장을 전할 수 있어서 보람되었고 홍보동아리의 발전을 통해 뿌듯함을 느낄 수 있었습니다.

앞으로 돌봄사랑채 회원들 가까이에서 따뜻한 사랑의 소식을 전할 수 있도록 노력하겠습니다.



김정수 기자

무슨일을 하건 늘 부족하다는 후회가 된다.
그러나 '내작품의 완성작은 다음 것이다' 라는 어느 작가의 말처럼 다음 일들이 더 완성된 것들이라 믿는다.
부족한 나를 채워주는 동료회원들과 시설장님께 감사하다.



이희승 기자

홍보동아리에서 활동하면서 무한한 기쁨과 영광을 받을 수 있어 여러분께 깊은 감사의 뜻을 전달해 드리고 싶습니다. 제가 부족한 점도 많았지만 최선을 다하였으며 앞으로도 돌봄사랑채 회원분들의 생활을 생생하게 전달해 드리도록 노력하겠습니다



김미선 기자

홍보동아리 가을나들이 사진과 글을 소식지에 담았다.
즐거운 추억을 알리는 것이 좋았고, 내용을 더 구체적으로 실었으면 하는 아쉬움이 남는다.



임미영 기자

글로 그날의 일들을 생생하게 표현하고 소식을 전하는 일을 하게 되어 기뻐으나 역량이 부족하여 편집장님의 일거리를 늘려서 편집을 잘 하지 못하여 미안함과 감사한 마음이 동시에 있습니다.
발전하는 모습 앞으로 보여드리고 싶습니다

돌봄사랑채를 후원해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

여러분들의 따뜻한 도움은 돌봄사랑채 운영 및 회원들의 프로그램 활동비로 사용되고 있습니다.

강O혜 구O희 권O훈 권O만 권O훈 김O태 김O아 김O선 김O수 김O숙
김O순 김O신 김O연 김O정 김O자 김O하 김O리 김O정 김O희 김O준
김O정 김O진 김O정 김O영 노O민 류O은 박O선 박O솜 박O희 박O자
박O정 박O미 박O선 박O남 배O정 성O진 손O아 송O영 신O희 안O정
안O미 엄O영 오O선 오O미 유O희 유O화 유O연 유O순 유O수 윤O정
이O순 이O 이O현 이O숙 이O순 이O옥 이O민 이O승 이O희 이O례
이O주 이O원 이O희 이O연 이O련 이O윤 임O섭 임O희 임O영 장O정
전O영 전O지 정O리 정O선 정O경 정O희 O영 조O구 정O영 조O숙
조O원 지O주 지O숙 채O이 최O순 최O석 최O선 최O숙 최O애 최O영
한O송 한O진 허O 허O민 허O주 현O희 홍O례 홍O영 황O영

2023년 4분기 후원금 총 5,079,154원 (총 99명)

돌봄사랑채 후원 신청

후원계좌 우리은행 1005-602-708110

* 후원금은 소득세법에 의거 연말정산시 세액공제를 받을 수 있습니다.

2023-4호 통권 35호
독립주거형 공동생활가정 돌봄사랑채 소식지

| | |
|---------|---|
| ❖❖ 발행일 | 2023년 12월 31일 |
| ❖❖ 발행인 | 이숙희 |
| ❖❖ 발행처 | 사단법인 사람사랑 |
| ❖❖ 편집 | 돌봄사랑채 홍보동아리 |
| ❖❖ 편집장 | 최나영 |
| ❖❖ 주소 | 서울시 광진구 아차산로26길 28, 성원하이츠 B동 |
| ❖❖ 전화 | 02-3409-9444 |
| ❖❖ 팩스 | 02-3409-9443 |
| ❖❖ 홈페이지 | http://www.dolbom2014.or.kr |
| ❖❖ 전자우편 | dolbom2014@hanmail.net |

이 소식지는 돌봄사랑채 홍보동아리 멤버들에 의해 제작되었으며
저작권은 독립주거형 공동생활가정 돌봄사랑채에 있으므로 무단복제를
금합니다.