

अपना इलाज अपने हाथ



डॉ. पीयूष सक्सेना
पीएच.डी., नेचुरोपैथी (यूएसए)



Cleansing Therapy

Cure Yourself
अपना इलाज अपने हाथ

Kidney Cleanse	Colon Cleanse
Acidity Cleanse	Mouth Cleanse
Parasite Cleanse	Ovary & PCOS Cleanse
Liver Cleanse	Uterus & Fertility Cleanse
Joint Cleanse	Fallopian Tube Cleanse
Fat Cleanse	Vagina Cleanse

"खाओ पियो मस्त रहो
क्लीज करो स्वस्थ रहो"



क्लीजिंग थेरेपी

क्लीजिंग थेरेपी के प्रणेता डॉ. पीयूष सक्सेना बढ़ते प्रदूषण, पैरासाइट और बिगड़ी लाइफ स्टाइल वगैरह को ही तमाम बीमारियों की जड़ मानते हैं। इनके चलते शरीर में टॉक्सिन्स जमा होते रहते हैं, जिससे शरीर के अंग सही ढंग से काम नहीं कर पाते और हम बीमार हो जाते हैं। अगर इन टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकाल दिया जाए तो लगभग 90 प्रतिशत स्वास्थ्य समस्याओं का इलाज हो जाता है। शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकालने की ये प्रक्रिया क्लीजिंग थेरेपी है। क्लीजिंग थेरेपी में प्रतिदिन इस्तेमाल की चीजों के कभी-कभी सेवन से शरीर के अंदरूनी अंगों की सफाई की जाती है। क्लीजिंग थेरेपी में आपको परहेज की जरूरत नहीं है। आप सब कुछ खा-पी सकते हैं और ज़िंदगी का भरपूर आनंद ले सकते हैं। बस समय-समय पर क्लीज भर करते रहें। इससे आप रोगग्रस्त होने से बचे रहेंगे।

डॉ. सक्सेना ने क्लीजिंग थेरेपी के नुस्खों को पहले खुद पर आजमाया। इसके चमत्कारी परिणामों को देखने के बाद उनके परिवार के सदस्यों और मित्रों / परिचितों ने भी इसे आजमाया और इसका लाभ उठाया। डॉ. सक्सेना के अनुसार, "मैं अकेला ही चला था जानिब-ए-मंजिल... लोग जुड़ते गये और थेरेपी आगे बढ़ती गयी"।

पॉल्यूशन, पैरासाइट, प्रकृति के नियमों के खिलाफ चलना आदि कारणों से शरीर को जो नुकसान पहुंचता है, उससे शरीर के दो महत्वपूर्ण अंग किडनी व लिवर गंभीर रूप से प्रभावित होते हैं। परंतु इन दोनों अंगों की खूबी यह है कि ये तीन-चौथाई गड़बड़ी की दशा में भी अपना काम करते रहते हैं, इसलिए हमें इनके बीमार होने का पता ही नहीं चलता है। इस पुस्तिका में हम शरीर के इन दो बेजोड़ अंगों की क्लीजिंग, उनकी समस्याओं व उससे जुड़े लक्षणों वगैरह के साथ आम-ओ-खास सभी की आम समस्या एसिडिटी की भी चर्चा करेंगे।

"खाओ पियो मस्त रहो, क्लीज करो स्वस्थ रहो।"

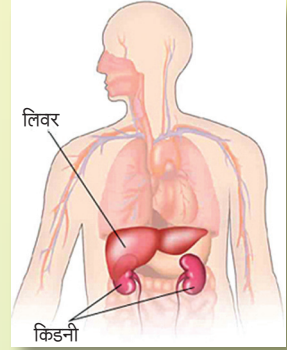
किडनी क्लींज

किडनी व उसके कार्य

हमारे शरीर में दो किडनी होती हैं। इनका रंग लाल-भूरा और आकार हमारी मुट्टी जितना होता है, वजन होता है तकरीबन 150 ग्राम और ये कमर के थोड़ा नीचे; पीठ की ओर धंसी होती हैं।

किडनी के अहम काम हैं-

- 1) मेटाबॉलिक वेस्ट और शरीर की एक्टिविटीज़ से निकले व शरीर में जमा टॉक्सिन्स को यूरिन के साथ बाहर निकालना।
- 2) विटामिन 'डी' का एब्ज़ॉर्प्शन, ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण।
- 3) शरीर में एसिड - अल्कली व द्रव पदार्थों का संतुलन।
- 4) इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन कायम रखना।
- 5) लाल रक्त कोशिकाओं के बनने में मदद करना।



किडनी की गड़बड़ी के लक्षण

- अक्सर पीठ दर्द की शिकायत रहना।
- यूरिन के साथ ब्लड आना, दर्द या जलन होना और उसकी फ्रिक्वेंसी और मात्रा का बढ़ते-घटते रहना।
- स्त्रियों के पीरियड्स और 'पीएमएस' से जुड़े तमाम लक्षण, जैसे कि सिर दर्द, पीठ दर्द, थकान, छातियों में सूजन व कड़ापन, कब्ज या डायरिया, क्रोध, चिड़चिड़ापन, घबराहट, डिप्रेशन, मूड स्विंग, हॉट फ्लशेस, सेक्स इच्छा में कमी वगैरह।
- ब्लडप्रेशर का कम या ज़्यादा होना।
- किडनी व यूरेटर में स्टोन का होना और वहां लगातार दर्द का बना रहना।
- आंखों, टखनों आदि के पास पानी के जमाव के चलते सूजन होना और थकान महसूस करना, वह भी शाम के समय पर।

किडनी क्लींज क्यों?

- किडनी स्टोन से छुटकारा पाने व ब्लड में हीमोग्लोबिन लेवल को बढ़ाने के लिए।
- ब्लड, बॉडी और किडनी से जमा टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर करने के लिए।
- ब्लड प्रेशर पर कंट्रोल और विटामिन 'डी' का एब्ज़ॉर्प्शन बढ़ाकर शरीर में कैल्शियम की मात्रा को बढ़ाने के लिए।
- भरपूर नींद, चेहरे और शरीर को तरोताज़ा रखने, एनर्जी लेवल को बढ़ाने और आंखों के नीचे के डार्क सर्कल और पीठ दर्द से छुटकारा पाने वगैरह के लिए।

किडनी क्लींज कैसे करें?

किडनी क्लींज के लिए इनमें से किसी एक का काढ़ा बनाकर पीना है-

- 1) **भुट्टे के बाल**, ताज़ा (500 ग्राम) या सुखाए हुए (50 ग्राम)। तेज धूप में सुखाए गये बाल को लम्बे समय तक इस्तेमाल में लाया जा सकता है। भुट्टे के बाल को धोने की ज़रूरत नहीं है।
- 2) **पार्सली** की ताज़ी पत्तियों (500 ग्राम) का काढ़ा बनाकर पिया जा सकता है।
- 3) **तरबूज के बीज** को छिलके सहित (200 ग्राम), उसे कूटकर काढ़ा बनाकर सेवन किया जा सकता है। कृषि-सामग्री बेचनेवाली दुकानों से तरबूज के बीजों को खरीदा जा सकता है। ध्यान रहे, इन्हें सुरक्षित रखने के लिए पेस्टिसाइड्स का प्रयोग किया जाता है, इसलिए इन बीजों को धोकर और सुखाकर प्रयोग में लाना ज़रूरी है।



किडनी क्लींज के लिए काढ़ा कैसे बनायें ?

बर्तन में इतना पानी लें कि आप जिस औषधीय इन्ग्रेडिएंट (भुट्टे के बाल या तरबूज के बीज) को उबालना चाहते हैं वो पानी में अच्छी तरह से डूब जाए। पार्सली में कम पानी डालें क्योंकि वह पानी छोड़ती है। 10 से 20 मिनट तक उबालें और इसके बाद इसे छान लें। इस छाने हुए काढ़े को एक अलग बर्तन में रख लें। फिर औषधीय इन्ग्रेडिएंट को दुबारा ताज़े पानी के साथ उबालें और इसे छानकर अलग रखे काढ़े में मिलाकर रख लें। ये पूरी प्रक्रिया एक या दो बार और करें, जब तक कि इन्ग्रेडिएंट का रंग हल्का न हो जाए।

इसके बाद छाने गये काढ़े को कुछ समय के लिए स्थिर रख दें। इस बरतन को हल्के से, काढ़े को बिना हिलाये; उठायें और काढ़े को धीरे-धीरे एक-दूसरे बरतन में निथार लें। तह में जमें कचरे को फेंक दे। अब काढ़ा इस्तेमाल के लिए तैयार है।

काढ़े का इस्तेमाल कैसे करें?

इस काढ़े को लगभग 4 गिलास की मात्रा में एक या दो दिन तक पीयें। खुले में रखने पर ये जल्दी खराब हो जाता है, इसलिए इसे रेफ्रिजरेटर में रखना चाहिए। इस्तेमाल में लाने के लिए आप इसे ठंडा पी सकते हैं या गर्म करके पी सकते हैं।

लिवर और गॉल ब्लैडर क्लींज

लिवर व उसके कार्य

लिवर हमारे शरीर का, त्वचा के बाद, दूसरा सबसे बड़ा अंग है। एक वयस्क व्यक्ति में इसका वजन सामान्यतः दो किग्रा. का होता है। यह चौड़ाई में सामान्यतः 21-22 सेमी, लंबाई में 15-17 सेमी और गहराई में 10-12 सेमी के बीच होता है। नर्म-मुलायम लाल-भूरे टिश्यूज से बना लिवर एक रेशेदार कैप्सूलनुमा संरचना के भीतर सुरक्षित होता है। यह पेट के दायें ऊपरी हिस्से में स्थित होता है।

लिवर का प्रमुख कार्य पित्त का निर्माण करना है। यह कार्बोहाइड्रेट व नाइट्रोजन युक्त वेस्ट प्रोडक्ट्स के मेटाबॉलिज़्म यानी चयापचय में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शरीर की 'केमिकल फैक्ट्री' लिवर पाचन की तमाम जटिल प्रक्रियाओं को अंजाम देता है। यह शरीर के लिए 'अपरिचित' या नुकसानदेह तत्वों को शरीर के लिए उपयोगी 'लाभदायक' तत्वों में परिवर्तित करता है। लिवर ग्लूकोज़ को अलग करके उसे ग्लायकोजेन में परिवर्तित कर अपने भीतर संचित कर लेता है। शरीर को जब एनर्जी या ऊर्जा की आवश्यकता होती है तब लिवर ग्लायकोजेन को पुनः ग्लूकोज़ में परिवर्तित करके रक्त में छोड़ देता है। यह एमिनो एसिड्स को प्रोटीन्स में परिवर्तित करता है।

लिवर क्लींज का चमत्कार

LDL यानी दिल के लिए खराब कोलेस्टेरॉल से छुटकारा

The diagram illustrates the effect of liver cleansing on cholesterol levels in the coronary artery. It shows a heart on the left, a coronary artery before cleansing with high LDL cholesterol, and the same artery after cleansing with significantly reduced cholesterol levels.

हृदय **लिवर क्लींज के पहले** **लिवर क्लींज के बाद**

एल डी एल कोलेस्टेरॉल डिपॉज़िट एल डी एल कोलेस्टेरॉल से छुटकारा

कोरोनरी आर्टरी

लिवर क्लींज के बाद किसी भी व्यक्ति को कम-से-कम छः महीने तक हार्ट अटैक नहीं हो सकता है। दरअसल, बेरोक-टोक खान-पान से भी खराब यानी एल डी एल कोलेस्टेरॉल के कोरोनरी आर्टरी को अवरुद्ध करने में कम-से-कम इतना समय तो लगता ही है।

लिवर/गॉल ब्लैडर की गड़बड़ी के लक्षण

- गॉल ब्लैडर में स्टोन का बनना और उसके चलते पेट में गैस का बनना आम है।
- लिवर की क्लॉगिंग और उसके चलते अस्थिमा व तमाम तरह की एलर्जी की शिकायतें आम हैं। सीने के निचले हिस्से में दर्द होता है।
- लिवर में बाइल तो बनता रहता है, लेकिन रुकावटों के चलते गॉल ब्लैडर तक नहीं पहुँच पाता, पाचन खराब हो जाता है और लिवर को ही नुकसान पहुँचता है।
- स्टोन से छुटकारा पाने के लिए गॉल ब्लैडर को निकालना पड़ सकता है। इससे स्टोन की प्रॉब्लम तो सॉल्व हो जाती है लेकिन बदहजमी की शिकायत आम हो जाती है।

लिवर क्लींज क्यों?

- 1) पका खाना खाने, खान-पान की गलत आदतों व वातावरण में मौजूद प्रदूषणकारी तत्वों इत्यादि के कारण लिवर की वाहिकाओं में टॉक्सिन्स जमा हो जाते हैं। क्लींजिंग से इन जहरीले पदार्थों को बाहर निकाला जाता है।
- 2) गॉल ब्लैडर में गॉलस्टोन्स की मौजूदगी के कारण अवरोध पैदा हो जाता है। लिवर क्लींज से गॉल ब्लैडर के स्टोन्स निकल जाते हैं और गॉल ब्लैडर की सर्जरी की ज़रूरत नहीं पड़ती। साथ ही साथ, एलर्जी से छुटकारा मिलकर लिवर की कार्यक्षमता बढ़ जाती है। लिवर को पित्त-निर्माण व खाद्य-पदार्थों के संश्लेषण में आसानी होती है।
- 3) लिवर क्लींज से आप अपनी पांच साल पहले जैसी एनर्जी को फिर वापस पा सकते हैं।
- 4) ब्लड की टेन्डेंसी है कि वह पूरे शरीर में कोलेस्टेरॉल का मात्रा बराबर बनाये रखता है। लिवर क्लींज के बाद लिवर से खराब कोलेस्टेरॉल के बाहर निकल जाने पर ब्लड कोरोनरी आर्टरी में जमा कोलेस्टेरॉल को खींचकर शरीर के अन्य हिस्सों में पहुँचा देता है। आर्टरी साफ हो जाती है और हार्ट अटैक का खतरा दूर हो जाता है।
- 5) लिवर क्लींज से चेहरे के दाग-धब्बे व मुहांसे, एलर्जी, चिड़चिड़ापन, ब्लड शूगर, हारमोनल इंबैलेंस, बोन डेन्सिटी लॉस, डिप्रेसन, छातियों के कठोर होने (स्त्रियों में), त्वचा का रूखापन, फेसियल हेयर, थकान, सिस्ट, हेयर लॉस, सिर दर्द, हॉट/कोल्ड फ्लूशेस, मोटापा, अनिद्रा, माहवारी की गड़बड़ी, पांव की पेशियों में पीड़ा, सेक्स-इच्छा में कमी, थॉयराइड की गड़बड़ी, घबराहट, सायटिका, आर्थराइटिस, पांव-टंखनों के सूजन, फ्राइब्रॉइड्स व दूसरी गायनेक समस्याओं में फायदा पहुंचता है।

ध्यान दें : लिवर क्लींज शुरुआत में लगभग दो-दो सप्ताह के अंतर पर करें, जब तक कि सभी स्टोन निकल न जायें। इसके बाद टॉक्सिन्स की सफाई के लिए 6 महिने के अंतर से ही लिवर क्लींज कर लेना काफी होता है।

लिवर क्लींज के लिए ज़रूरी इन्ग्रेडिएंट्स:

- 1) एप्सम सॉल्ट (20-20 ग्राम के चार पैकेट) रू. 40/-
(कोई भी कम्पनी)
- 2) एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव आइल (250 मि.ली.) रू. 325/-
(कोई भी कम्पनी)
- 3) फलों का जूस; संतरा-मोसंबी आदि (250 मि.ली.) रू. 40/-
(टेढ़ा पैक जूस भी लिये जा सकते हैं)
- 4) पानी 800 मि.ली.
(एप्सम सॉल्ट को घोलने के लिए)



एप्सम सॉल्ट



एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव आइल

लिवर क्लींज कैसे करें?*

2.00 बजे दोपहर	दोपहर दो बजे के बाद कुछ ना खाएं। एप्सम सॉल्ट को पानी में घोलकर 200-200 मि.ली. की चार खुराक तैयार कर लें और फ्रिज में रख दें।
शाम 6 बजे पहली खुराक	फ्रिज में रखे हुए एप्सम सॉल्ट मिश्रण की एक खुराक पी लें। इसके बाद आप कुछ घूंट पानी पी सकते हैं। आवश्यकता हो तो बाथरूम हो जाएं।
रात 8 बजे दूसरी खुराक	एप्सम सॉल्ट की एक और खुराक लें। हालांकि, आपने दोपहर दो बजे के बाद से कुछ भी खाया-पिया नहीं है, फिर भी आपको भूख नहीं लगी होगी।
रात 9.45 बजे	एक कप में मापकर लगभग 175 मि.ली. की मात्रा में एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल लें। संतरे/मोसंबी के लगभग 175 मि.ली. जूस को एक्स्ट्रा-वर्जिन ऑलिव ऑइल में अच्छी तरह से मिलाएं।
रात 10 बजे तीसरी खुराक	अब औषधीय मिश्रण (जूस तथा ऑइल) को अच्छी तरह से हिलाकर पी लें। औषधि सेवन के तत्काल बाद आधे घंटे दायें करवट लेटे। आधे घंटे बाद सीधे भी सो सकते हैं। हमारा लिवर शरीर के दायें हिस्से में ही होता है और इस ओर लेटने से पित्त-नलिकाओं पर अधिक दबाव बनकर पथरियों के निकलने में आसानी होती है।
अगली सुबह 6 बजे चौथी खुराक	सुबह उठने पर एप्सम सॉल्ट की तीसरी खुराक लें। बिना दर्द के किसी भी वक्त डायरिया की शुरुआत हो सकती है।
सुबह 8 बजे पांचवीं खुराक	पिछली शाम की तरह 75 मि.ली. एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल और उतनी ही मात्रा में फलों के रस का सेवन करें। फिर पलंग पर जाकर पहले की तरह लेट जायें।
सुबह 10 बजे छठी खुराक	पांचवीं खुराक के सेवन के दो घंटे बाद एप्सम सॉल्ट घोल की चौथी व आखिरी खुराक का सेवन करें। ये आपके शरीर से निकलने वाली पथरियों की संख्या को बढ़ा देगा। स्टूल के साथ हरे रंग के मुलायम स्टोन्स निकलते हैं और इन्हें आप खुद देख सकते हैं। ये एल डी एल कोलेस्टेरॉल के बने होते हैं।

* See Liver Cleanse in Cleanses in www.drpiyushsaxena.com

सुबह 11 बजे
लिवर क्लींज
प्रक्रिया समाप्त

अब आप खा-पी सकते हैं, लेकिन खाना हल्का हो तो बेहतर होगा। एप्सम सॉल्ट के सेवन के कारण पाचन-तंत्र अस्थायी तौर पर थोड़ा कमजोर हो जाता है, ऐसे में शुरूआत फलों के जूस के साथ करें। आधा घंटे बाद आप सामान्य रूप से भोजन ग्रहण कर सकते हैं।

लिवर क्लींज के दौरान: डायरिया होता है, किसी-किसी का जी मिचलाता है और उल्टी भी आ सकती है। इससे घबरायें नहीं, यह क्लींज के सफल होने का संकेत है।

लिवर क्लींज के बाद: हरे रंग के डायरिया में एल डी एल कोलेस्टेरोल निकल जाता है। अगले छः महीने तक हार्ट अटैक की शिकायत नहीं हो सकती, एलर्जी से छुटकारा मिल जाता है। गॉल ब्लैडर के स्टोन बिना चीर-फाड़ के निकल जाते हैं। शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। तमाम बीमारियों में अभूतपूर्व लाभ होता है।

एसिडिटी क्लींज

खाने का सही ढंग से पाचन हो सके, इसलिए पेट में एसिड का रिसाव होते रहता है। जब यह एसिड जरूरत से ज्यादा बनने लगे तो एसिडिटी की समस्या खड़ी हो जाती है। एसिडिटी को pH के पैमाने पर आंका जाता है। 7 का pH न्यूट्रल माना जाता है जोकि शुद्ध पानी का होता है। अगर pH 7 से कम है तो यह एसिडिटी की समस्या का संकेत है। 6.5 का pH मामूली एसिडिटी को दर्शाता है तो 4.5 या इससे कम का pH एसिडिटी की गंभीर समस्या का प्रतीक है।

एसिडिटी के लक्षण : पेट, छाती और गले में जलन (हार्ट बर्न); शौच के साथ रक्त का आना, सिरदर्द, भूख की कमी, उल्टी-मिचली, पेट में दर्द, खासतौर पर खाने के तुरन्त बाद या दो घंटे बाद; खाँसी, मुंह में खटास बना रहना वगैरह।

एसिडिटी का इलाज : 5 से 7 दिनों तक, दिन में तीन बार हरी सब्जियों का रस, 200 मिली. (एक गिलास) की मात्रा में ले। हरी सब्जियों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, क्लोरोफिल, मिनरल इलेक्ट्रोलाइट्स, तमाम विटामिन्स खासतौर पर 'बी' और 'सी', कैल्शियम, कॉपर, मैग्नीशियम, आयरन, पोटैशियम, फास्फोरस, फॉलिक एसिड व पाचन में सहायक सैकड़ों तरह के एन्जाइम्स भरपूर मात्रा में होते हैं। ये न सिर्फ शरीर के pH लेवल को बढ़ाकर एसिडिटी को कम करते हैं, त्वचा को चमकदार बनाते हैं। इनसे ब्लड, लिवर, किडनी आदि का भी शुद्धिकरण होता है।

अंकुरित अल्फाल्फा, चुकन्दर, करेला, लौकी, पत्ता गोभी, शिमला मिर्च, गाजर, सेलेरी, खीरा, लहसुन, अदरक, आंवला, हरा टमाटर, नींबू, पुदीना, पार्सली, मूली, पालक और शलगम, इनमें से जो भी सब्जियां आसानी से उपलब्ध हों, आवश्यकतानुसार लेकर जूस में डालकर जूस बना लें। ऊपर बताए अनुसार 200 मिली. की मात्रा में दिन में तीन बार ले। आप सब्जियों का जूस बनाकर तुरंत पी सकते हैं या रेफ्रिजरेटर में रखें और दिनभर में ही इस्तेमाल कर लें।

एसिडिटी क्लींज के दौरान आप सामान्य भोजन ले सकते हैं। बस तले-भुने व गरिष्ठ खाद्य पदार्थों से परहेज करें।



जनसेवा : क्लींजिंग थेरेपी को प्रयोग में लाकर और उसके चमत्कारी परिणामों से प्रभावित अभिनेत्री कुनिका सदानंद, संभावना सेठ, अभिनेता राजेन्द्र गुप्ता ने इसे जन-जन तक पहुंचाने के लिए बिना किसी आर्थिक लाभ के टॉक शो 'अपना इलाज अपने हाथ' के निर्माण में सहयोग किया है। सात एपिसोड के इस टॉक शो में लिवर व किडनी के अलावा एसिडिटी, पैरासाइट, ज्वाइन्ट तथा फैट क्लींज के बारे में बताया गया है। दर्शक इस कार्यक्रम के सातों एपिसोड [YouTube](#) पर APNA ILAAJ APNE HAATH टाइप कर देख सकते हैं।



कुनिका सदानंद, डॉ. पीयूष सक्सेना, आशुतोष राणा, राकेश बेदी, संभावना सेठ, राहुल रॉय, राजू श्रीवास्तव और राजेन्द्र गुप्ता 'अपना इलाज अपने हाथ' के लांच के अवसर पर।

वैसे शरीर को दवा मुक्त रखने के दो दर्जन से भी ज़्यादा क्लींजेज का ज़िक्र डॉ. सक्सेना की वेबसाइट www.drpiyushsaxena.com पर है। पाठक इस संदर्भ में डॉ. सक्सेना से स्वयं परामर्श ले सकते हैं। डॉ. सक्सेना न तो कोई फीस लेते हैं, और न ही किसी कम्पनी के उत्पाद का प्रचार करते हैं।



Temple of Healing

5/1202, एनआरआई कॉम्प्लेक्स, नेरुल, नवी मुंबई - 400 706

www.thetempleofhealing.org

cureyourselfindia@gmail.com

Mob.: 09868226043 / 09833169508/ 09167130000

(अजित गाबा) (सागर यादव) (चैताली परब)

वैष्णव जन तो तेने कहिये, जे पीड़ पराई जाणे रें ।
पर दुःखे उपकार करे तोये, मन अभिमान न आणे रें ।

हम सबका सपना, हार्ट अटैक मुक्त हो भारत अपना, आइए चलें मिलकर साथ।

