



الصدوق الوطني يرافكم
من أجل الحفاظ على صحتكم

دليل الوقاية

مرض السكري



ما هو مرض السكري؟

الأنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس من أجل تنظيم تركيز السكر في الدم (نسبة السكر في الدم Glycémie). تتم الإصابة بمرض السكري، الذي يعتبر مرضاً مزمنًا، عندما لا يقوم البنكرياس بإنتاج وبشكل كاف الأنسولين (نقص الأنسولين Insulino-pénie) أو عندما لا يستعمل وبشكل صحيح الأنسولين التي ينتجها (مقاومة الأنسولين Insulino-résistance). إن زيادة تركيز السكر في الدم أو ارتفاع السكر في الدم هو أحد الآثار الشائعة لمرض السكري غير المنضبط والذي يؤدي مع مرور الوقت إلى مضاعفات عضوية تؤثر بشكل خاص على العينين والكلى والأعصاب والقلب والأوعية الدموية.

هناك نوعان رئيسيان من مرض السكري، لهما أصول مختلفة:

مرض السكري من النوع

01

والذي يحدث نتيجة لنقص مطلق للأنسولين. ويظهر عند الأطفال والشباب الذين يعالجون بالأنسولين مدى الحياة.

مرض السكري من النوع

02

والذي يتميز بنقص نسبي في الأنسولين وزيادة في مقاومة تأثيره. وعادة ما يحدث بعد سن 40، ولكن يمكن أن يظهر في وقت مبكر، خاصة في ظل وجود عوامل الخطر. يتم علاجه بأدوية السكري التي تؤخذ عن طريق الفم، ولكن في بعض الحالات قد يتم اللجوء إلى استخدام الأنسولين.



من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض السكر من النوع 2 ؟

- إن عوامل الخطر التي تؤدي إلى الإصابة بمرض السكري من النوع 2 والتي تستوجب القيام بفحص منتظم عن طريق قياس نسبة السكر في الدم قبل الأكل، هي كما يلي:
- ↪ بلوغ سن 40 سنة أو أكثر ؛
 - ↪ سوابق عائلية لمرض السكري من النوع 2 ؛
 - ↪ سوابق الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ؛
 - ↪ الإصابة سابقا بمرض السكري أثناء الحمل ؛
 - ↪ ولادة طفل ثقيل الوزن (4 كيلوجرام <) ؛
 - ↪ اضطراب شحميات الدم ؛
 - ↪ علاج يمكن أن يتسبب بالإصابة بمرض السكري (الكورتيكويد، ...)
 - ↪ عوامل مرتبطة بنمط العيش :
 - ↪ الخمول البدني ؛
 - ↪ الوزن الزائد والسمنة في منطقة البطن ؛
 - ↪ عدم توازن النظام الغذائي ؛
 - ↪ التدخين.

لماذا تعتبر مراقبة مرض السكر مهمة جدا ؟

إن عدم مراقبة مرض السكري تتسبب في أضرار جسيمة لمختلف الأعضاء، بما في ذلك: الكلى (الفشل الكلوي)، والقلب (نوبة قلبية)، والدماغ والأوعية الدموية (السكتة الدماغية)، والعين (اعتلال الشبكية الذي يمكن أن يتطور إلى العمى)، والأعصاب (الاعتلال العصبي الذي قد يؤثر بشكل رئيسي على القدمين ويزيد من احتمالية ظهور تقرحات القدم أو التهابها أو حتى بتر الأطراف السفلية).

إذا تمت مراقبة مرض السكر لديك، فبإمكانك إبطاء المرض، وتجنب هذه المضاعفات، والعيش حياة أطول وبصحة أفضل.

كيف يمكن السيطرة على مرض السكري وتجنب مضاعفاته ؟

- تُعرف على مرضك، وقواعد علاجه، والعلامات التحذيرية لنقص وارتفاع السكر في الدم، والمضاعفات وعواقبها، ...
- تتبع مرضك بعناية: اُخذ العلاج بشكل صحيح، والمراقبة الطبية المنتظمة، والمراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم، والعناية بالقدمين، ...
- اعتمد المفاتيح الخمسة لنمط عيش صحي:

نظام غذائي متوازن



نشاط بدني منتظم



النوم الكافي



تجنب الكحول والتبغ



حافظ على صحتك النفسية



المراقبة الذاتية لنسبة السكر في الدم

لماذا يجب مراقبة نسبة السكر في الدم؟

تعد المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم عنصراً أساسياً في العلاج. إن لها دوراً مهماً في تدبير مرض السكري، حيث تسمح بفهم تأثير نمط العيش، وخاصة النظام الغذائي والنشاط البدني، على مستويات السكر في الدم، والتحقق من تأثير العلاج وتعديله إذا لزم الأمر.

متى تراقب نسبة السكر في الدم؟

يتم وصف عملية المراقبة الذاتية لنسبة السكر من قبل الطبيب المعالج حسب نوع مرض السكري، والأدوية الموصوفة، وخطر نقص السكر في الدم، ووجود أو عدم وجود أمراض أخرى.

قد تشمل المراقبة الذاتية لمستوى السكر في الدم فحوصات نسبة السكر في الدم قبل الأكل و/أو فحوصات نسبة السكر في الدم بعد ساعة ونصف إلى ساعتين من تناول الوجبات. ولهذا السبب يجب عليك دائماً إتباع توصيات طبيبك المعالج.



كيفية مراقبة نسبة السكر في الدم

- ↪ تحتاج أولا إلى وضع المعدات الخاصة بك على طاولة نظيفة، ثم غسل يديك ؛
- ↪ لا تستخدم المطهرات (الكحول أو غيره) ؛
- ↪ أدخل الشريط في فتحة جهاز قياس نسبة السكر في الدم وأغلق حاوية الشريط ؛
- ↪ أدخل المشريط في جهاز الوخز ؛
- ↪ حدد إصبعًا وقم بتدليكه بخفة ؛
- ↪ وقم بوخز جانب الإصبع، وتجنب الإبهام والسبابة؛ ضع الشريط على نقطة الدم المتكونة ؛
- ↪ اقرأ النتيجة وسجلها في دفتر الملاحظات الخاص بك (يتوفر نموذج لدفتر المراقبة على موقعنا)، مصحوبا بأي معلومات عن السياق لفهم النتيجة بشكل أفضل (تخطي الوجبات، نشاط بدني غير عادي، ...) ؛
- ↪ وأخيرا، تخلص من الشريط والمشريط بشكل آمن.

**تجدد الإشارة إلى أن الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي
يضمن تعويض تكاليف الأجهزة اللازمة لمراقبة مرض السكري (مقياس السكر،
والشرائط، والمشارط،...)**



الإنخفاض الحاد لنسبة السكر في الدم

ما هو نقص السكر في الدم؟

هو انخفاض مستوى السكر في الدم (أو نسبة السكر في الدم) إلى ما دون 0.7 جرام/لتر. يجب أخذ هذه العلامات على محمل الجد، لأن نقص السكر في الدم يمكن أن يتطور إلى غيبوبة.

ما هي العلامات الأكثر شيوعاً لنقص السكر في الدم؟

- ↪ تغير مفاجئ في المزاج ؛
- ↪ الإحساس بالضعف ؛
- ↪ الصداع ؛
- ↪ الشعور بالدوران ؛
- ↪ تغيرات في الرؤية ؛
- ↪ الرغبة الشديدة في الطعام ؛
- ↪ التعرق و الرعشة.

ماذا تفعل في حالة نقص السكر في الدم؟

تحتاج إلى إعادة السكر بسرعة :
خذ ما يعادل 15 جراماً من السكر (3 مكعبات سكر) أو 1.5 ملعقة صغيرة من العسل. كن حذراً، الفواكه والشوكولاتة ليست فعالة لأنها لا ترفع نسبة السكر في الدم بسرعة كافية. يجب توعية أحبائك أنه إذا لم يكن هناك تحسن أو إذا كنت فاقدًا للوعي، يتعين عليهم نقلك إلى مستشفيات أقرب مستشفى.

كيف يمكنك الوقاية من خطر نقص سكر الدم؟

- ↪ لا يجب عليك أبدا تخطي أو تأخير وجبة الطعام ؛
- ↪ يجب ممارسة نشاط بدني معتدل، ومراقبة مستويات السكر في الدم في حالة ممارسة نشاط بدني مكثف، وأن تكون مصحوبا إن أمكن ؛
- ↪ وأن يكون معك دائما بطاقة مرض السكري أو دفتر السجل الخاص بك ؛
- ↪ تجنب العلاج الذاتي واحتفظ دائما بشيء لتجديد السكر معك في حالة ظهور أي علامات لنقص السكر في الدم ؛
- ↪ و أخيرا، قم بمراقبة مستويات السكر في الدم يوميا، إذا كانت أقل من 0.7 جرام/لتر، تناول ما يعادل 15 جراما من السكريات.



ما هو فرط السكر في الدم؟

هو ارتفاع نسبة السكر في الدم عن المستويات المحددة وفقا لأهداف نسبة السكر في الدم المحددة من قبل طبيبك المعالج.

ما هي العلامات الأكثر شيوعا لارتفاع السكر في الدم؟

التعب، والتهيج، والعطش الشديد، والدوخة، وفقدان الوزن غير المقصود، والجوع المفرط والتبول.

ماذا تفعل في حالة ارتفاع نسبة السكر في الدم؟

إذا كان مستوى السكر في الدم يتجاوز 2.5 جم/لتر، تحقق من وجود أجسام كيتونية في البول باستخدام شريط البول: في حالة وجود الأسيتون، يجب عليك التوجه إلى المستشفيات الأقرب، لأنها حالة طوارئ حيوية تعرضك لخطر الغيبوبة والموت. من الضروري تحديد سبب ارتفاع السكر في الدم واتخاذ التدابير المناسبة للوقاية منه.

كيفية الوقاية من خطر ارتفاع السكر في الدم؟

- لتجنب خطر ارتفاع السكر في الدم لا ينبغي أبدا تخطي الحقن أو تقليل الجرعات دون موافقة الطبيب المعالج. ويجب عليك مراقبة نسبة السكر في الدم عن كثب :
- ↪ إذا كانت وجبة الطعام أو الوجبة الخفيفة غنية بالكربوهيدرات (السكريات) أكثر من المعتاد ؛
- ↪ في حالة الإصابة بالالتهاب (اللوزتين، الأنفلونزا، ...) ؛
- ↪ في حالة الأمراض المزمنة أو الضغط النفسي ؛
- ↪ في حالة تناول بعض الأدوية (مثل الكورتيزون) ؛
- ↪ في حالة نسيان أو تناول جرعة أقل من الدواء المضاد لمرض السكر.

أساسيات علاج مرض السكري:

إن علاج مرض السكري لا يقتصر فقط على الأدوية، بل يعتمد على عدة جوانب :

1 التغذية

يجب أن تعلم أن إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وحده يسمح لك بخفض نسبة الهيموغلوبين السكري (متوسط مستويات السكر في الدم خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة) بنسبة % 1 إلى % 2.

المبادئ الأساسية الواجب احترامها:

- احترام إيقاع التغذية في 3 وجبات: الإفطار، والغذاء، والعشاء مع وجبة أو وجبتين خفيفتين مع الأخذ بعين الاعتبار النظام العلاجي، والعمر، والنشاط البدني ؛
- تفضيل الحبوب الكاملة لغناها بالألياف (خبز من الدقيق الكامل، الشعير،...) بدلا من الدقيق غير الكامل (الدقيق المكرر، ...) ؛
- تفضيل الطبخ في المنزل، وتشجيع الطبخ في الفرن، وفي الطاجين وبالبخار ؛
- تفضيل الفواكه والخضروات الموسمية، وتفضيل الفاكهة على عصير الفاكهة ؛
- تفضيل الدهون النباتية (مثل زيت الزيتون وزيت أركان لفوائدها الوقائية للقلب والأوعية الدموية) على الدهون الحيوانية (الزبدة والقشدة الطازجة)، دون أن تتجاوز 2 إلى 3 ملاعق كبيرة من الزيت. يوميا ؛
- الأكل متعة، خذ وقتك وامضغه جيدا ؛
- شرب من 1.5 إلى 2 لتر من الماء يوميا (ما لا يقل عن 6 أكواب من الماء).
- الاعتدال في تناول الفواكه الطازجة التي تحتوي على نسبة سكر تزيد عن 15% (التين والموز والعنب والباباي والمانجو)، ويجب تناول الفواكه المجففة بكميات محدودة إذا كان مرض السكري متوازنا ؛
- الاعتدال في استهلاك بعض الخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر: الجزر المطبوخ، البنجر المطبوخ، اليقطين، اللفت المطبوخ، الفاصوليا المطبوخة، البازلاء.
- ضع في اعتبارك أن البطاطس ليست من الخضروات ولكنها من الأطعمة النشوية.
- تجنب الوجبات السريعة و الأطعمة المجمدة والمنتجات المصنعة والمنتجات الصناعية (كشرائح اللحوم الباردة والخبز الصناعي وغيرها)؛

✦ تجنب قلبي طعامك؛

✦ تجنب تخطي الوجبات والوجبات الخفيفة؛

✦ تجنب الإسراف في تناول المنتجات بدون سكر (المشروبات الغازية والحلويات والعصائر والمربى،...) لأنها غنية بالمحليات الصناعية (السكرين، الأسبارتام، أسيسولفام البوتاسيوم).

أهمية معرفة تركيبة الأطعمة :

تتكون الأطعمة بشكل أساسي من ثلاث أنواع رئيسية من العناصر الغذائية. يتعلق الأمر بالكربوهيدرات (السكريات والأطعمة النشوية)، والليبيدات (الدهون) والبروتينات (من أصل حيواني أو نباتي).

تعتبر العناصر الغذائية الأخرى ضرورية لتغطية الاستهلاك اليومي الموصى به ويتم توفيرها من خلال نظام غذائي متنوع: الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة.

✦ **بالنسبة لتناول الكربوهيدرات:** يفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات ذات المؤشر المنخفض أو المتوسط من السكر (التفاح، البرتقال، الجزر، ...) وتجنب الأطعمة ذات المؤشر المرتفع من السكر (التمر، المشروبات الغازية، البطاطس،...).

تعتمد كمية الكربوهيدرات التي يجب تناولها يوميا على عدة عوامل. بشكل عام، يحتاج معظم المصابين بمرض السكري من 45 إلى 75 جراما من الكربوهيدرات لكل وجبة و من 15 إلى 30 جراما من الكربوهيدرات لكل وجبة خفيفة، إذا لزم الأمر.

مثال: 20 جراما من الكربوهيدرات يقابل 100 جرام من الأطعمة النشوية المطبوخة (الأرز والمعكرونة،...) أو 40 جراما من الخبز (1/6 كيس) أو 2 بطاطس متوسطة الحجم أو موزة صغيرة أو تفاحة كبيرة أو حبتان من التين المجفف...

لمزيد من المعلومات، راجع دليل مرضى السكري المتوفر على موقعنا.

↪ **بالنسبة لتناول البروتين:** يجب تقسيم حصة البروتين إلى 25% من البروتينات من أصل حيواني (اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان) و75% من أصل نباتي (الحبوب والبقوليات).

↪ **بالنسبة لتناول الدهون:** يجب تفضيل الدهون النباتية (الزيتون، الأركان، الفول السوداني أو زيت بذور اللفت) على الدهون الحيوانية (الزبدة، الكريمة الطازجة، اللحوم الحمراء الخالية من الدهون، ...) دون تجاوز 3 ملاعق كبيرة من الزيت يوميا.

↪ **فيما يتعلق بتناول الألياف الغذائية:**

مصادر التغذية الرئيسية هي الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه الطازجة مع قشرتها قدر الإمكان.

يجب أن يتضمن الطبق الأمثل لوجباتك ما يلي:

50 % خضروات،

و25% أطعمة نشوية (الخضروات النشوية مثل البطاطس والبازلاء، ومنتجات الحبوب مثل الخبز والمعكرونة والأرز والكينوا والشعير،...) دون أن ننسى تفضيل الحبوب الكاملة و25% من الأطعمة البروتينية (الأسماك والبقوليات ومنتجات الألبان،...)

يمكن تناول الفاكهة كحلى أو كوجبة خفيفة.



التركيبية النموذجية لكل وجبة من الوجبات الثلاث في اليوم:

العشاء	الغذاء	الإفطار
سلطة أو حساء خضروات + الخبز أو نشويات (كمية أقل من الغداء) + منتج واحد من الألبان + واحدة فاكهة	سلطة + مصدر البروتين (اللحوم الحمراء الخالية من الدهون أو الدواجن أو الأسماك أو بياض البيض + الخضار) + خبز كامل أو ما يعادله (الحبوب أو النشويات) + واحدة فاكهة	قهوة بدون سكر أو شاي + خبز كامل + زيت زيتون أو ما يعادله + منتوج حليبي

يجب أن يقوم الطبيب المعالج بتكييف هذه التركيبات وفقا لنظام العلاج الخاص بك وللأمراض المحتملة المرتبطة به.

1 النشاط البدني

لا يقتصر النشاط البدني على الرياضة فقط بل يشمل كذلك أنشطة لا تتطلب مجهودا كبيرا. فالشيء المهم هو البقاء نشطا. ينصح بالقيام بنشاط بدني ثلاثة إلى أربع مرات في الاسبوع على الأقل للحصول على نتيجة مثلى.

إليك 9 توصيات بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون نشاطا رياضيا:

- ◀ قبل ممارسة أي نشاط رياضي، لا بد من الحصول على رأي طبيبك ؛
- ◀ اختيار المعدات المناسبة، وخاصة الأحذية ؛
- ◀ احمل دائما بطاقة مرض السكري وجهاز قياس السكر الخاصين بك بالإضافة إلى ما يساعدك على رفع نسبة السكر في الدم ؛
- ◀ لتجديد نسبة السكر في الدم، ويفضل أن تكون برفقة شخص مطلع على المرض، وإلا، قم بإبلاغ الممارسين الآخرين أو المرافقين عن مرض السكري الخاص بك وخطر نقص السكر في الدم ؛
- ◀ فحص نسبة السكر في الدم بانتظام قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي :

أصغر من 0.9 لتر/جرام	0.9-1.24 جرام/لتر	1.5-2.5 جرام/لتر	أكبر من 2.5 جرام/لتر
التزود الفوري بالسكر و تأجيل التمرين	التزود الفوري بالسكر	تم التمرين بكل أمان	موانع ممارسة الرياضة

- ◀ ترطيب جسمك بانتظام بشرب الماء دون انتظار الشعور بالعطش ؛
- ◀ تناول وجبات خفيفة إضافية حسب مدة النشاط البدني وشدته ؛
- ◀ لا تتجاوز قدراتك البدنية ؛
- ◀ تعلم كيفية تكييف علاجك بالتشاور مع طبيبك المعالج وفقا للتدريب والجهود المتوقعة ؛
- ◀ الاعتناء بقدميك بانتظام، وغسلهما بعناية وتجفيفهما بشكل صحيح لتجنب الرطوبة، ومعالجة أي إصابات، حتى البسيطة منها ؛
- ◀ القليل من النشاط البدني المنتظم أفضل من عدم ممارسة أي رياضة: المشي، صعود الدرج، ركوب الدراجات، السباحة ؛
- ◀ ويكفي ببساطة أن يتكيف النشاط البدني مع حالة الشخص، ويستمر لمدة 30 دقيقة على الأقل، ويمارس بانتظام، ومن الأفضل 3 إلى 4 مرات في الأسبوع.

تحذير: يمكن أن يحدث نقص السكر في الدم بعد 4 إلى 6 ساعات من النشاط البدني، كن حذرا.

3 الأدوية

هناك مجموعتان رئيسيتان من الأدوية لعلاج مرض السكري: أدوية السكري التي تؤخذ عن طريق الفم، وهي علاج لمرض السكري من النوع 2 والأنسولين وهو الخيار الوحيد لمرض السكري من النوع 1، ولكن يمكن وصفه لمريض السكري من النوع 2. يختار طبيبك المعالج الأدوية والجرعات المناسبة لحالتك والأهداف المحددة لنسبة السكر في الدم.

4 الصحة النفسية

يمكن أن يكون للضغط النفسي تأثير ضار على نمط الحياة (تناول الوجبات الخفيفة، والتدخين، والنوم السيئ) وعلى تناول العلاج. ويمكن تخفيفه عن طريق ممارسة النشاط البدني، أو التحدث عنه مع أحبائك، أو ممارسة الهوايات، أو الانضمام إلى إحدى جمعيات مرضى السكري. فإذا لم تتحسن نفسيتك، فلا تتردد في استشارة اختصاصي الصحة العقلية.

5 العناية بالقدمين

يمكن أن يؤدي مرض السكري إلى فقدان حساسية الأطراف السفلية. أي جرح بسيط يستحق اهتمامك؛ ففي حالة التأخر في العلاج، يمكن لهذه الآفات البسيطة أن تتطور إلى تقرحات أو حتى بتر للأطراف، لذلك لا تتردد في استشارة طبيبك عند أدنى مشكلة.

بعض القواعد المهمة الواجب اتباعها:

- ↪ تأكد دائما من أن الماء ليس ساخنا جدا قبل إدخال القدمين فيه ؛
- ↪ لا تمشي حافي القدمين أبدا ؛
- ↪ قص الأظافر بشكل صحيح (أظافر مستقيمة وليست قصيرة جدا) أو بردها من الأفضل ؛
- ↪ ارتداء أحذية جلدية عالية الجودة وواسعة ومغلقة بنعال سميكة ومرنة تناسب القدم بشكل جيد ؛
- ↪ شراء الأحذية في نهاية اليوم (تورم القدمين) ؛
- ↪ فحص القدمين يوميا: من المهم اليقظة وفحص القدمين يوميا (باستخدام مرآة أو بواسطة طرف ثالث لرؤية باطن القدم بوضوح) بحثا عن كدمات، فقاعات، فطريات، جروح... ؛
- ↪ ترطيب القدمين جيدا، وخاصة المناطق الجافة ؛
- ↪ تجنب المنتجات الملونة مثل الحناء التي تخفي الآفات وتجفف الجلد ؛
- ↪ وقبل كل شيء، استشر طبيبك في حالة حدوث أي إصابة في القدم.

المراقبة الطبية

مراقبة المرض من قبل طبيبك المعالج أمر ضروري للسيطرة عليه. ومن المهم إتباع تعليمات الطبيب وإجراء فحوصات منتظمة. وبشكل عام هناك ثمانية فحوصات لتتبع مرض السكري وهي كالتالي :

- ↪ فحص الأسنان: مرة واحدة سنويا للكشف عن التهاب اللثة ؛
- ↪ فحص الكبد: مرة واحدة في السنة ؛
- ↪ فحص الكلى (فحص الدم + تحليل البول): مرة واحدة سنويا للكشف عن اعتلال الكلية السكري ؛
- ↪ فحص الدهون: مرة واحدة في السنة، لقياس مستوى الكوليسترول "الضار" أو الكوليسترول LDL(خطر القلب والأوعية الدموية) ؛
- ↪ قياس الهيموجلوبين السكري (HbA1c) مرتين على الأقل في السنة، لضبط توازن مرض السكري ؛
- ↪ فحص داخل العين: مرة واحدة سنويا للكشف عن اعتلال الشبكية السكري ؛
- ↪ القيام بالتخطيط الكهربى للقلب (ECG): مرة واحدة سنويا، للتحقق من الأداء السليم للقلب والكشف عن المضاعفات القلبية ؛
- ↪ فحص القدم: عند كل استشارة لطبيبك المعالج.



بطاقة السكرين

من الضروري أن تحمل معك دائما بطاقة السكري الخاصة بك، لإعلام من حولك بأنك مصاب بالسكري، خاصة في حالة نقص السكر في الدم وإذا لم تكن قادرا على رفع نسبة السكر بنفسك.

إن هذه البطاقة تتضمن هويتك، والعلاج الذي تتناوله حاليا، وعلامات انخفاض نسبة السكر في الدم التي يجب الانتباه إليها وكيفية التصرف حيالها. والأشخاص الذين يجب الاتصال بهم في حالة الطوارئ.

نموذج بطاقة مريض السكري متاح على موقع الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي.





3939