

# Ovulan, 75 mikrogramów, 28 tabletek powlekanych

Nasza cena: 33,19 zł

## Opis słownikowy

Dawka	0,075 MG
Opakowanie	*28
Postać	TABL.POWL.
Producent	POLFA PABIANICE POLSKA [PL]
Rejestracja	Lek na receptę pełnopłatny
Substancja czynna	DESOGESTRELUM

## Opis produktu

### Opis

## Ovulan, 75 mikrogramów, 28 tabletek powlekanych

### Desogestrelum

## CO TO JEST LEK OVULAN I W JAKIM CELU SIĘ GO STOSUJE

Lek Ovulan przeznaczony jest do zapobiegania ciąży. Zawiera on małą ilość jednego rodzaju żeńskiego hormonu płciowego progestagenu – dezogestrelu. Z tego powodu lek Ovulan nazywany jest tabletką zawierającą tylko progestagen lub minipigułką. W przeciwieństwie do tabletki złożonej, tabletką zawierającą tylko progestagen, czyli minipigułką nie zawiera estrogenu.

Większość tabletek zawierających tylko progestagen, czyli minipigułek działa przede wszystkim przez zapobieganie wnikania plemników do macicy. Nie zawsze zapobiegają one dojrzewaniu jajeczek, co stanowi podstawowe działanie tabletek złożonych środków antykoncepcyjnych. Lek Ovulan różni się od innych minipigułek tym, że jego dawka w większości przypadków wystarcza do tego, aby zapobiec dojrzewaniu jajeczek. Na skutek tego, lek Ovulan posiada wysoką skuteczność antykoncepcyjną.

W przeciwieństwie do złożonych środków antykoncepcyjnych, lek Ovulan może być stosowany przez kobiety, które nie tolerują estrogenów i przez kobiety karmiące piersią. Ujemną stroną stosowania leku Ovulan jest występowanie nieregularnych krwawień z dróg rodnych podczas przyjmowania tabletek.

Krwawienia mogą także w ogóle nie występować.

## Kiedy nie stosować leku Ovulan

- jeśli pacjentka ma uczulenie (nadwrażliwość) na substancję czynną dezogestrel lub którykolwiek z pozostałych składników leku Ovulan,
- jeśli pacjentka jest w ciąży lub istnieje podejrzenie zajścia w ciążę,
- jeśli u pacjentki występuje zakrzepica. Zakrzepica to tworzenie się skrzepów krwi w naczyniach krwionośnych np. kończyn dolnych (zakrzepica żył głębokich), które między innymi mogą przemieścić się do płuc i spowodować zator płuc,
- jeśli u pacjentki występuje lub występowała w przeszłości żółtaczką (zażółcenia skóry) lub poważna choroba wątroby i nie nastąpiła jeszcze normalizacja czynności wątroby,
- jeśli u pacjentki występuje lub istnieje podejrzenie występowania nowotworu, który jest zależny od hormonów płciowych, jak niektóre rodzaje raka piersi,
- jeśli u pacjentki występują krwawienia z dróg rodnych o nieznanym przyczynie.

Jeśli którykolwiek z wymienionych przypadków dotyczy pacjentki, należy o tym poinformować lekarza przed rozpoczęciem stosowania leku Ovulan. Lekarz może zalecić stosowanie niehormonalnej metody zapobiegania ciąży. Jeśli którykolwiek z wymienionych stanów pojawi się po raz pierwszy podczas stosowania leku Ovulan, należy niezwłocznie zgłosić się lekarza.

## Kiedy zachować szczególną ostrożność stosując lek Ovulan

- jeśli u pacjentki występował kiedykolwiek rak piersi,
  - jeśli u pacjentki występuje rak wątroby, gdyż nie można wykluczyć potencjalnego oddziaływania leku Ovulan na raka wątroby,
  - jeśli u pacjentki występuje upośledzenie czynności wątroby,
  - jeśli u pacjentki występowała kiedykolwiek zakrzepica,
  - jeśli u pacjentki występuje cukrzyca,
  - jeśli u pacjentki występuje padaczka (patrz punkt 2 „Stosowanie leku Ovulan z innymi lekami”),
  - jeśli u pacjentki występuje gruźlica (patrz punkt 2 „Stosowanie leku Ovulan z innymi lekami”),
  - jeśli u pacjentki występuje nadciśnienie tętnicze lub nastąpi znaczne podwyższenie ciśnienia krwi,
  - jeśli u pacjentki występuje lub występowała w przeszłości osutka (żółtawo-brunatne plamy, przebarwienia na skórze, zwłaszcza na twarzy); w takim przypadku należy unikać nadmiernej ekspozycji na światło słoneczne lub promieniowanie nadfioletowe.
- Jeśli którykolwiek z wymienionych przypadków dotyczy pacjentki, należy poinformować o tym lekarza.

Jeśli stosuje się lek Ovulan w którymkolwiek z tych przypadków, może zająć potrzeba ściślejszej obserwacji pacjentki. Lekarz wyjaśni jak należy postępować.

### Systematyczne badania kontrolne

Podczas stosowania leku Ovulan, lekarz poprosi pacjentkę o systematyczne zgłaszanie się na badania kontrolne. Częstość i rodzaj badań kontrolnych zależeć będzie od stanu zdrowia pacjentki.

### Należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem

- jeśli u pacjentki występuje silny ból lub obrzęk którejkolwiek z kończyn dolnych, niewyjaśniony ból w klatce piersiowej, duszności, nietypowy kaszel, zwłaszcza odkrztuszanie krwią (wskazujące odpowiednio na prawdopodobieństwo zakrzepu lub zatoru),
- jeśli u pacjentki występuje nagły, silny ból żołądka lub zażółcenie powłok skórnych (wskazujących na prawdopodobieństwo zaburzeń wątroby),
- jeśli u pacjentki występuje guzek w piersi (wskazujący na prawdopodobieństwo raka piersi),
- jeśli u pacjentki wystąpi nagły lub silny ból w dolnej części jamy brzusznej lub okolicy żołądka (wskazujące na prawdopodobieństwo ciąży pozamajacicznej),
- jeśli pacjentka ma być unieruchomiona lub ma mieć zabieg operacyjny (należy skonsultować się z lekarzem na co najmniej cztery tygodnie wcześniej),
- jeśli u pacjentki wystąpiło nietypowe, intensywne krwawienie z dróg rodnych,
- jeśli pacjentka podejrzewa, że jest w ciąży.

### Rak piersi

Należy systematycznie badać swoje piersi i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem w razie

wycucia jakiegokolwiek guzka w piersiach.

Rak piersi występuje nieco częściej u kobiet stosujących tabletki antykoncepcyjne niż u kobiet, w tym samym wieku, które ich nie stosują. W przypadku zaprzestania stosowania tabletek antykoncepcyjnych, ryzyko stopniowo obniża się. Dziesięć lat po zaprzestaniu przyjmowania leku, ryzyko jest takie samo jak w przypadku kobiet, które nigdy nie stosowały tabletek antykoncepcyjnych.

Rak piersi rzadko występuje u kobiet przed 40. r.ż., ale ryzyko jego wystąpienia wzrasta wraz z wiekiem pacjentki. Dlatego liczba rozpoznanych przypadków raka piersi jest tym wyższa, im późniejszy wiek pacjentki, do którego nadal przyjmuje tabletki antykoncepcyjne. Mniejsze znaczenie ma to, jak długo tabletki antykoncepcyjne były przyjmowane.

Na każde 10 000 kobiet stosujących tabletki antykoncepcyjne przez 5 lat, które zaprzestały stosowania leku w wieku do 20 lat, występuje, 10 lat po zaprzestaniu stosowania, mniej niż 1 dodatkowy przypadek raka piersi ponad 4 przypadki zdiagnozowane normalnie u kobiet w tej samej grupie wiekowej, które nie stosowały tabletek antykoncepcyjnych. Podobnie, na 10 000 kobiet stosujących tabletki antykoncepcyjne przez 5 lat, które zaprzestały stosowania leku w wieku do 30 lat, występuje 5 dodatkowych przypadków raka piersi ponad 44 przypadki zdiagnozowane normalnie. Na 10 000 kobiet stosujących tabletki antykoncepcyjne przez 5 lat, które zaprzestały stosowania leku w wieku do 40 lat, występuje 20 dodatkowych przypadków ponad 160 przypadków zdiagnozowanych normalnie.

Uważa się, że ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet stosujących pigułki zawierające tylko progestagen, takie jak lek Ovulan, jest podobne do ryzyka występującego u kobiet stosujących tabletki zawierające również estrogeny (tabletki złożone), lecz dane nie są rozstrzygające.

Wydaje się, że w przypadku kobiet stosujących tabletki antykoncepcyjne wykryty rak piersi jest zwykle mniej zaawansowany niż u kobiet, które nie stosowały tabletek antykoncepcyjnych. Nie wiadomo czy ta różnica spowodowana jest stosowaniem tabletek antykoncepcyjnych. Przyczyną może być wcześniejsze rozpoznanie raka piersi, ponieważ kobiety stosujące środki antykoncepcyjne były częściej badane.

### Zakrzepica

Należy niezwłocznie zwrócić się do lekarza w przypadku zaobserwowania potencjalnych objawów zakrzepicy. Objawy, patrz „Należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem”, pierwszy akapit.

Zakrzepica to tworzenie się skrzepów krwi, które mogą zablokować naczynie krwionośne. Zakrzepica niekiedy występuje w żyłach głębokich kończyn dolnych (zakrzepica żył głębokich). Jeśli taki skrzep oderwie się z miejsca w żyłę gdzie powstał, może dotrzeć do płuc i zablokować tętnice. Stan ten nazywany jest „zatorem płuc”. W rezultacie może wystąpić stan zagrożenia życia, który może doprowadzić do zgonu. Zakrzepica żył głębokich występuje rzadko, może wystąpić bez względu na to czy stosuje się tabletki antykoncepcyjne czy nie. Może wystąpić także w przypadku zająścia w ciążę.

Ryzyko wystąpienia zakrzepicy jest wyższe u kobiet stosujących tabletki antykoncepcyjne niż u kobiet, które ich nie stosują. Nie jest znana różnica w ryzyku wystąpienia zakrzepicy w przypadku stosowania pigułek zawierających tylko progestagen, takich jak lek Ovulan, w porównaniu z tabletkami antykoncepcyjnymi zawierającymi również estrogeny (tabletki złożone).

## Stosowanie innych leków

Należy powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie o wszystkich przyjmowanych aktualnie lub ostatnio lekach, również tych, które wydawane są bez recepty.

Niektóre leki mogą zaburzać prawidłowe działanie leku Ovulan, mogą powodować nieoczekiwane krwawienia lub zmniejszenie skuteczności antykoncepcji. Dotyczy to leków stosowanych do leczenia:

- padaczki (np. primidon, fenytoina, karbamazepina, okskarbazepina, felbamat, topiramata i fenobarbital),
- gruźlicy (np. ryfampicyna, ryfabutyna),
- zakażeń HIV (np. rytonawir, nelfinawir),
- lub innych chorób zakaźnych (np. gryzeofulwina), rozstroju żołądka (węgiel aktywowany), stanów depresyjnych (ziołowy preparat z dziurawca zwyczajnego),
- oraz w przypadku przeszczepów (np. cyklosporyna).

Należy zawsze poinformować lekarza o wszystkich stosowanych lekach i preparatach ziołowych. Należy również poinformować lekarzy innych specjalności lub dentystę (lub farmaceutę), jeżeli zamierzają przepisać inny lek, że stosuje się lek Ovulan. Udzielią oni informacji czy należy stosować dodatkowe metody antykoncepcji (np. prezerwatywa), a jeśli tak to jak długo. Lek Ovulan może także wpływać na mechanizm działania niektórych leków w organizmie, powodując nasilenie ich działania (np. leków zawierających cyklosporynę) lub osłabienie ich skuteczności.

## Stosowanie leku Ovulan z jedzeniem i piciem

Lek Ovulan można stosować z jedzeniem i piciem lub między posiłkami.

## Ciąża i karmienie piersią

Przed zastosowaniem jakiegokolwiek leku, należy poradzić się lekarza lub farmaceuty.

### Ciąża

Kobiety w ciąży lub podejrzewające ciążę nie mogą stosować leku Ovulan.

### Karmienie piersią

Lek Ovulan może być stosowany w trakcie karmienia piersią. Należy skontaktować się z lekarzem, jeśli kobieta karmi piersią i chce stosować lek Ovulan.

## Prowadzenie pojazdów i obsługiwane maszyn

Lek Ovulan nie wywiera wpływu na zdolność prowadzenia pojazdów mechanicznych i obsługiwania maszyn.

## Ważne informacje o niektórych składnikach leku Ovulan

Lek Ovulan zawiera laktozę (cukier mleczny). W przypadku występowania nietolerancji niektórych cukrów, przed zastosowaniem leku Ovulan należy skontaktować się z lekarzem.

## JAK STOSOWAĆ LEK OVULAN

Lek Ovulan należy zawsze stosować zgodnie z zaleceniami lekarza. W razie wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem lub farmaceutą.

### Sposób podawania

- Opakowanie leku Ovulan zawiera 28 tabletek.
- Należy stosować jedną tabletkę na dobę.
- Tabletkę należy połączyć w całości popijając odpowiednią ilością wody.

Pomiędzy tabletkami na frontowej stronie opakowania nadrukowane są strzałki. Po odwróceniu opakowania na drugiej stronie widoczne są nazwy dni tygodnia nadrukowane na folii. Każdy z dni odpowiada jednej tabletkce. Za każdym razem podczas rozpoczynania nowego opakowania leku Ovulan, należy przyjąć tabletkę z górnego szeregu. Nie należy zaczynać od dowolnej tabletki z szeregu. Np. rozpoczynając stosowanie leku w środę, trzeba przyjąć tabletkę z górnego szeregu oznaczoną (z tyłu) jako „Śr.” Należy kontynuować przyjmując jedną tabletkę na dobę aż do opróżnienia opakowania. Zawsze należy przesuwac się zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałki. Patrząc na drugą stronę opakowania można łatwo sprawdzić, czy przyjęta została już tabletkę z określonego dnia.

Tabletki trzeba stosować codziennie, mniej więcej o tej samej porze, tak aby odstęp pomiędzy kolejno przyjmowanymi tabletkami wynosił zawsze 24 godziny. Podczas przyjmowania leku Ovulan mogą wystąpić krwawienia, należy jednak kontynuować stosowanie tabletek tak jak

dotychczas. Po opróżnieniu opakowania, przyjmowanie tabletek z nowego opakowania leku Ovulan należy rozpocząć następnego dnia – a zatem bez przerwy i nie czekając na krwawienie.

#### Rozpoczęcie pierwszego opakowania leku Ovulan

- **Jeśli w ciągu ostatniego miesiąca nie stosowano hormonalnych środków antykoncepcyjnych**

Należy poczekać do pojawienia się miesiączki. W pierwszym dniu miesiączki, należy przyjąć pierwszą tabletkę leku Ovulan. Nie trzeba stosować dodatkowych środków antykoncepcyjnych. Stosowanie tabletek można również rozpocząć pomiędzy 2. a 5. dniem cyklu, ale w tym przypadku, przez pierwsze 7 dni przyjmowania tabletek, zaleca się stosowanie dodatkowej metody antykoncepcji (metody barierowej, np. prezerwatywa).

- **Zmiana z tabletki złożonej, systemu terapeutycznego dopochwowego (wkładki) lub plastra transdermalnego**

Stosowanie leku Ovulan można rozpocząć następnego dnia po przyjęciu ostatniej tabletki z aktualnie stosowanego opakowania środka antykoncepcyjnego lub w dniu usunięcia systemu terapeutycznego dopochwowego lub plastra transdermalnego (oznacza to brak przerwy w stosowaniu tabletki, systemu terapeutycznego dopochwowego lub plastra). Jeśli opakowanie aktualnie stosowanego środka antykoncepcyjnego zawiera również tabletki bez substancji czynnej (placebo), to można rozpocząć stosowanie leku Ovulan następnego dnia po zażyciu ostatniej tabletki zawierającej substancję czynną (w razie wątpliwości, o którą tabletkę chodzi, należy zapytać lekarza lub farmaceutę). Jeśli będą przestrzegane wymienione wyżej wskazówki, nie jest konieczne stosowanie dodatkowej metody antykoncepcji. Najpóźniej stosowanie leku można rozpocząć w dniu po przerwie w stosowaniu tabletek, systemu terapeutycznego dopochwowego, plastrów lub po zażyciu ostatniej tabletki aktualnie stosowanego środka antykoncepcyjnego, która nie zawiera substancji czynnej. W takim przypadku, należy stosować dodatkowe metody antykoncepcji (metody barierowe, np. prezerwatywa) przez pierwszych 7 dni przyjmowania tabletek.

- **Zmiana z innej tabletki zawierającej tylko progestagen (minipigułki) na lek Ovulan**

Stosowanie leku Ovulan można rozpocząć dowolnego dnia, natychmiast po zaprzestaniu stosowania poprzedniej tabletki zawierającej tylko progestagen. Nie trzeba stosować dodatkowych środków antykoncepcyjnych.

- **Zmiana z iniekcji, implantu lub systemu domacicznego uwalniającego progestagen (ang. IUD) na lek Ovulan**

Stosowanie leku Ovulan należy rozpocząć w dniu, w którym miała być wykonana następna iniekcja lub w dniu usunięcia implantu lub systemu domacicznego. Nie trzeba przyjmować dodatkowych środków antykoncepcyjnych.

- **Po porodzie**

Stosowanie leku Ovulan po porodzie można rozpocząć przed ponownym pojawieniem się miesiączki. Jeśli od porodu upłynęło ponad 21 dni, to należy podczas pierwszego cyklu przez pierwszych siedem dni przyjmowania tabletek stosować dodatkową metodę antykoncepcji (metoda barierowa, np. prezerwatywa). Jednakże, jeśli doszło już do stosunku płciowego, to przed rozpoczęciem stosowania leku Ovulan należy wykluczyć zajście w ciążę.

- **Po porodzie przedwczesnym lub po poronieniu**

Należy poradzić się lekarza.

Lek Ovulan, podobnie jak inne hormonalne środki antykoncepcyjne, nie chroni przed zakażeniem HIV (AIDS) lub innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

## Zastosowanie większej niż zalecana dawki leku Ovulan

Brak doniesień o ciężkich szkodliwych działaniach spowodowanych przyjęciem, w tym samym czasie, zbyt wielu tabletek zawierających dezogestrel. Objawy, jakie mogą wystąpić w tym przypadku to nudności, wymioty oraz niewielkie krwawienie z dróg rodnych u młodych dziewcząt. Aby uzyskać dodatkowe informacje, należy zwrócić się o poradę do lekarza.

## Pominięcie zastosowania leku Ovulan

Jeśli opóźnienie w przyjęciu tabletki jest mniejsze niż 12 godzin, to skuteczność antykoncepcyjna leku Ovulan jest zachowana. Pominętą tabletkę należy przyjąć jak tylko się sobie o tym przypomni, zaś kolejną, o zwykłej porze.

Jeśli opóźnienie w przyjęciu tabletki jest większe niż 12 godzin, to skuteczność antykoncepcji leku Ovulan może być zmniejszona. Im większa ilość tabletek została pominięta, tym większe ryzyko zmniejszenia skuteczności antykoncepcyjnej. Pominętą ostatnią tabletkę należy przyjąć jak tylko się sobie o tym przypomni, zaś kolejne tabletki, o zwykłej porze. Może to oznaczać przyjęcie 2 tabletek jednego dnia. Należy także stosować dodatkową metodę antykoncepcji (taką jak prezerwatywy) przez kolejne 7 dni. Jeśli pominięto jedną lub kilka tabletek w pierwszym tygodniu ich stosowania i doszło do stosunku płciowego w tygodniu poprzedzającym pominięcie tabletek, istnieje możliwość zajścia w ciążę. Należy zwrócić się do lekarza o poradę.

### Wystąpienie zaburzeń żołądkowo-jelitowych (np. wymiotów, silnej biegunki)

W przypadku wystąpienia wymiotów lub silnej biegunki lub zastosowania węgla aktywowanego w ciągu 3-4 godzin po przyjęciu tabletki leku Ovulan, istnieje ryzyko, że substancja czynna nie została całkowicie wchłonięta i zmniejszona została skuteczność antykoncepcyjna leku Ovulan. W takim przypadku trzeba stosować dodatkowe metody antykoncepcji (takie jak prezerwatywy) przez kolejne 7 dni. Następną tabletkę należy przyjąć o zwykłej porze.

## Przerwanie stosowania leku Ovulan

Stosowanie leku Ovulan można przerwać w dowolnej chwili. Począwszy od dnia zaprzestanie stosowania, pacjentka nie jest dłużej chroniona przed zajściem w ciążę.

W razie jakichkolwiek wątpliwości związanych ze stosowaniem leku należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty.

## MOŻLIWE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

Jak każdy lek, Ovulan może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią. Poważne działania niepożądane związane ze stosowaniem leku Ovulan zostały opisane w następujących częściach ulotki: „Rak piersi” i „Zakrzepica” w punkcie 2 „Informacje ważne przed zastosowaniem leku Ovulan”. Należy przeczytać te fragmenty w celu uzyskania dodatkowych informacji i w razie potrzeby skonsultować się z lekarzem.

Podczas stosowania leku Ovulan mogą występować w nieregularnych odstępach krwawienia z dróg rodnych. Mogą mieć charakter delikatnego plamienia, które nie będzie nawet wymagać stosowania podpasek lub intensywniejszego krwawienia, które przypominać będzie skąpe krwawienie miesięczne i wymagać będzie stosowania środków higienicznych. Krwawienia mogą także w ogóle nie występować. Nieregularne krwawienia nie są objawem obniżenia skuteczności antykoncepcyjnej leku Ovulan. Na ogół nie ma konieczności podejmowania żadnych działań, należy dalej stosować lek Ovulan. Jeśli jednak krwawienie jest ciężkie lub długotrwałe, należy skonsultować się z lekarzem.

## JAK PRZECHOWYWAĆ LEK OVULAN

Przechowywać w miejscu niedostępnym i niewidocznym dla dzieci.

Nie stosować po upływie terminu ważności zamieszczonego na kartoniku. Termin ważności oznacza ostatni dzień danego miesiąca.

Lek Ovulan nie wymaga specjalnych warunków przechowywania.

Leków nie należy wyrzucać do kanalizacji ani domowych pojemników na odpadki. Należy zapytać farmaceutę co zrobić z lekami, których się już nie potrzebuje. Takie postępowanie pomoże chronić

środowisko.

## Co zawiera lek Ovulan

- Substancją czynną leku jest: dezogestrel (75 mikrogramów).
- Ponadto lek zawiera:  
rdzeń tabletki: laktozę jednowodną (patrz również „Ważne informacje o niektórych składnikach leku Ovulan” w punkcie 2), skrobię kukurydzianą, powidon K 30, kwas stearynowy, all-rac- $\alpha$ -Tokoferol (E 307), krzemionka koloidalna bezwodna,  
otoczka tabletki: hypromeloza, makrogol 400, talk, tytanu dwutlenek (E 171).

## Jak wygląda lek Ovulan i co zawiera opakowanie

Lek Ovulan to białe do brudnobiałych, okrągłe, dwustronnie wypukłe tabletki bez wytłoczeń. Jeden blister leku Ovulan zawiera 28 tabletek powlekanych. Tekturowe pudełko zawiera 1, 3 lub 6 blisterów (PVC/ Aluminium) lub 1, 3 lub 6 blisterów (PVC/ Aluminium) zapakowanych oddzielnie w saszetkach (PET/Aluminium/PE). Nie wszystkie wielkości opakowań muszą znajdować się w obrocie.

## Podmiot odpowiedzialny i wytwórca

Pabianickie Zakłady Farmaceutyczne Polfa S.A.  
95-200 Pabianice, ul. Marszałka J. Piłsudskiego 5  
tel. (42) 225 05 55-59

Powyższe dane mają charakter informacyjny i nie mogą zastąpić przeczytania ulotki leku ani wizyty u lekarza. Pełny wykaz informacji dotyczących stosowania leku znajduje się na ulotce produktu, dlatego zawsze przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.