

# El Mal del Puerco



*Juan Góngora*



DESCARGAR

LEER

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

## Descripción

"Todo parecía ser igual hasta que comenzó a observar su entorno detenidamente. Una y otra vez. Lo más importante era hacer una retrospectiva y confirmar lo que estaba sucediendo... demasiado real para ser sueño. Lentamente se puso de pie. El flujo de gente era intenso.

Alguien con voz de mujer le dijo "con permiso" y, al voltear a verla, se llevó un gran susto. No terminaba de recuperarse cuando otro pasó junto a él. Y luego otra y otro. Se mareó más por la impresión y por voltear hacia un lado y hacia el otro. Cayó al piso. Desde allí veía solo puercos que lo rodeaban y finalmente lo ayudaban a levantarse. Todos estaban muy apenados. Una vez que lo pusieron de pie y le preguntaron si estaba bien, siguieron su camino. Él comenzó a recorrer el ambiente con la mirada. Estaba muy impresionado. Sonreía de los nervios y abría los brazos como diciendo ¿qué está pasando? "

Una historia fantástica que presenta una conocida fotografía del mundo donde el poder y la dominación ejercen sus propósitos tradicionales, pero al mismo tiempo se diluye en el ámbito de la factibilidad de liberación. Los sentimientos y sensaciones exhiben al ser humano en cuanto a su materialidad y establecen condiciones de su entendimiento. ¿Qué define al ser

humano? Las características del sistema dominante también le exigen "poseer" a toda costa y esto destruye posibles valores o al menos los subordina a su orden. Pero a pesar de cualquier concepto, la atracción de los cuerpos es una dotación que exige cumplir una tarea en la que al parecer es donde podemos sacar lo mejor de nosotros mismos.

21 Jul 2017 . Todos en algún momento sentimos mucho cansancio y sueño cuando terminamos de comer. Esto es algo un poco normal, ya que hay un descenso y aumento de la sangre en algunos órganos y tejidos durante la digestión. Pero cuando se trata de un cansancio extremo, es cuando hay que prestar.

14 Sep 2017 . En la tradicional fiesta patria, los mexicanos realizan, normalmente, una ingesta excesiva de alimentos con una gran concentración de calorías, que causan en muchos casos el llamado “mal del puerco”, ocasionado por factores hormonales relacionados con la saciedad, asegura una experta. De acuerdo.

8 Jun 2016 . Conoce las causas de que te dé somnolencia postprandial, mejor conocida como “el mal del puerco”, cómo evitarla o si ya te dio, cómo calmarla.

Tranquilo, esta reacción es completamente normal, se conoce como somnolencia post prandial, marea alcalina o mal del puerco. Esa sensación de pesadez y sueño después de comer, conocida como "mal del puerco" es una reacción fisiológica. Conoce el motivo del "mal del puerco" y cómo contrarrestar "el mal del.

El Mal del Puerco. Phone: +52 (669) 240 7103. El Mal del Puerco is a new concept in Mazatlan offering garnachas and drinks in a great atmosphere with live music. Come and have fun with friends in this place where the party never ends.

9 Ago 2017 . ¿Te da sueño después de comer?, o ¿eres de los que se brinca el almuerzo por miedo a caer dormido a media junta? Probablemente estés experimentando el famoso -y desagradable- “mal del puerco”. Sentir un ligero cansancio después de comer es -hasta cierto punto- normal, pues el proceso de.

3 Feb 2015 . Se presenta principalmente a la hora de la comida, condicionado por la cantidad y calidad de ciertos alimentos. Sensación de pesadez, sueño, y ganas de no regresar a ninguna actividad luego de comer, son características de la llamada marea alcalina, mejor conocida entre los mexicanos como "mal del.

Sabemos lo terrible que es sentir el conocido “mal del puerco”, esa sensación de sueño y cansancio que experimentamos después de comer y que nos impide concentrarnos y nos quita la energía que necesitamos para seguir trabajando, ir a clase o ponernos en movimiento. La buena noticia es que ¡sí podemos evitar.

21 Jul 2015 . Hazle shu-shu al 'mal del puerco'. He aquí cómo: Lo antes posteado: Por qué te conviene escuchar a tu cuerpo Señales de que el miedo controla tu alimentación.

8 Sep 2015 . The information you want. The news you need. Visually Epic.

31 Oct 2017 . De acuerdo con Mónica Méndez Díaz, doctora del departamento de Fisiología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el “mal del puerco” es una denominación común del estado fisiológico que ocurre después de consumir alimentos, sobre todo, cuando se trata de comidas abundantes.

9 Mar 2017 . Llegó la hora del lunch, así es, esa hora de comida en la cual puedes compartir con tus compañeros: risas, bromas, enojos, chismes, el horno de microondas, etc.

7 Ene 2017 . Con la tradicional Rosca de Reyes, los mexicanos cierran la temporada de ingesta excesiva de alimentos con una gran concentración de calorías, que causan en muchos casos el llamado “mal del puerco”, el cual es ocasionado por factores hormonales relacionados con la ingesta y saciedad, asegura.

9 Sep 2013 . El síntoma principal del 'Mal del puerco' es sueño excesivo luego de la hora de comida. Thinkstock LLC/Picture Quest. ¿Por qué te da sueño luego de la hora de comida? Este mal no respeta condición social, sexo ni raza, ataca a todos por igual y hace que tu rendimiento laboral se vaya por los suelos,.

11 May 2015 . ¡Basta de oficinistas dormidos a las 4 de la tarde! ¡basta de que te agarre el sopor después de comer! Todos sufrimos mal del puerco y parece que el índice de personas que se quedan cabeceando como guajolotes en su lugar de trabajo va en aumento. Lo achacamos a muchas cosas: a las prisas de la.

48k Followers, 376 Following, 2171 Posts - See Instagram photos and videos from Mal Del Puerco (@maldelpuerco) . Lo que más se les antojó en el 2017 . Vamos por más comida y · Un borrador y un taco en El Profe Jimenez (Andrés Terán y José · De lengua, de pastor y gringa de asada en Los Provi.

17 Sep 2017 . ¿Sabías que comer demasiado es causante del “mal del puerco”? , ¡sí!, ¿Sabes por qué?, esto se da porque el estómago e intestino tienen que trabajar duro para poder digerir todo lo que comes, y entre más cantidad de comida consumas, más sueño te dará, esto por el proceso antes mencionado.

13 Ago 2014 . El "mal del puerco" es aquella sensación de sueño y pesadez después de comer. Si eres víctima frecuente de este mal, sigue estos consejos para combatirlo.

19 Jul 2017 . ¿Te da sueño después de comer? Probablemente estés experimentando el famoso "mal del puerco". Sentir un ligero cansancio después de comer es hasta cierto punto normal. Pues el proceso de digestión implica un descenso de la sangre de otros órganos y tejidos y un aumento de la misma en el.

This Pin was discovered by Emanu newton. Discover (and save!) your own Pins on Pinterest.

¿Qué es el mal del puerco? Algunas veces, después de comer mucho o de forma muy rápida ocurre una serie de sensaciones en el cuerpo como de agüitado, pesadez, con ganas de no hacer nada, con mucho sueño, desgano e irritado porque el día aún no acaba y quedan muchas actividades que realizar. A estos.

Sí, todas hemos sido víctimas del mal del puerco, al menos una vez en la vida y aunque no lo creas, este efecto tiene una razón científica y su nombre real es somnolencia postpradial. ¿Por qué nos da sueño luego de comer?

El afamado 'mal del puerco', se caracteriza por tener una sensación de pesadez, sueño, y desgano por realizar cualquier actividad después de comer, sin embargo, la marea alcalina - término para el mal del puerco - se puede contrarestar con una dieta baja en grasas. Se trata de una baja energética producto de la.

•este niño me caga •nochierto jajaja •This cheeto bolita, is like “hello señorita” and you're like

the heck he wants •that's how your relationship begins, he's so romantic, we love romance #jk  
•anyways this boi is really comfortable with your family, your family calling him hijo it's so cute, help •Drinking beer.. why not? Maybe a.

Podrás escapar de hacienda, de la policía, de tu jefe, pero jamás del mal del puerco o marea alcalina (post-lunch dip, en inglés). Es el sueño y aletargamiento después de “la hora de comida” y todos hemos caído en sus garras. La mayoría de las veces, viene acompañado de una dificultad para realizar actividades.

Stream EL MAL DEL PUERCO; free online. Listen to free internet radio, sports, music, news, podcasts, talk, and audiobooks. Stream live events, live play-by-play NFL, MLB, NBA, NHL, college football, NCAA basketball, and Premier League matches. CNN, MSNBC, Fox News, ESPN, BBC, NPR.

23 Feb 2016 . Si sientes pesadez, sueño y ganas de no regresar a ninguna actividad después de comer, lo que tienes es marea alcalina, es decir, 'mal del puerco'. Se trata de una baja energética producto de la actividad del sistema nervioso parasimpático, ocasionada por un exceso en la producción de bicarbonato en.

Qué es el mal del puerco. Por qué nos da mal del puerco. Cómo evitar el mal del puerco. Resulta que hay un gen (ETS-5) que establece una vía de comunicación entre el cerebro y el sistema digestivo. Este gen hace que, cuando comes y obtienes un alto contenido de grasas, el intestino le manda un mensaje al cerebro que, básicamente, le dice: tengo mal del puerco, es decir, no te muevas y duerme.

24 Jul 2015 . Pero ¿a qué se debe este mal y cómo lo podemos prevenir? Para los Godínez que pasan un buen rato en la oficina y a quienes los aqueja esta pesadez después de comer, les damos unos consejos de cómo evitarlo y no sufrir en el trabajo. mal del puerco. Con estos simples consejos puedes evitar la.

6 Jul 2017 . ¿Qué es el mal del puerco y como evitarlo? Esa sensación de cansancio y sueño extremos después de haber comido por la tarde acompañado de dificultad para concentrarte es básicamente lo que conocemos como el mal del puerco y es muy probable que lo hayas sentido en alguna ocasión, o si lo.

Después de la comida, el sueño ataca. Por eso no hay mejor compañero de trabajo que una lata de Red Bull para que el mal del puerco te haga los mandados.

14 Sep 2017 . Sueño después de comer? El conocido mal del puerco en realidad se llama somnolencia postprandial y tiene que ver con nuestro proceso digestivo.

5 Sep 2017 . Cuando un mexicano termina de comer es muy común que diga que se ve atacado por el "mal del puerco". ¿Qué es este terrible mal?

3 Sep 2017 . It literally means, the evil/sickness of the pork. When you feel drowsy after a generous meal, and just want to sleep for a moment, they say you got “el mal del Puerco”. EX. Si comes tanto te va a dar el mal del Puerco / If you eat that much, you'll get the sickness of the pork.

29 Oct 2014 . Esa sensación de sueño después de comer, sobre todo cuando los alimentos son pesados, es normal, y la causa de que ocurra es el proceso de digestión. A pesar de que su nombre médico es somnolencia postprandial, la mayoría de las personas conocen a este fenómeno con otro nombre menos.

11 Oct 2017 . Es una molesta sensación justo después de comer que no podemos evitar; cansancio, sueño, y malestar son algunos de los factores que definen al mal de puerco Plano Informativo, único periódico de San Luis Potosí que actualiza las noticias más relevantes en el instante en que suceden.

Sal de este cuerpo cambiador. Con una dosis de este maravilloso remedio, un par de manzanas (trotando a buen paso) y una bebida energética después de echar el taco, la

somnolencia postprandial (en cristiano "El mal del puerco") se la va a pelar. SUGERENCIA: Optimice el resultado con los chochos.

Que no te de el mal del puerco! Si como a todo godínez, te ataca el sueño post comida, checa estos súper tips para eliminarlo y evitar hacer el oso.

31 Ago 2017 . Es típico que después de comer te visite lo que los mexicanos llamamos el mal del puerco, esa mezcla de pesadez, sueño y cansancio que te invita a dormir en lug.

13 Jun 2017 . Todas hemos sufrido del "mal del puerco". Esta molesta sensación justo después de comer que no podemos evitar; Cansancio, sueño, y malestar son algunos de los factores que definen al mal de puerco. Es horrible cuando estamos trabajando o en la escuela, y justo después de comer no podemos más.

7 Oct 2015 . ¿Te ha pasado que después de comer te sientes con sueño, pesadez y te cuesta trabajar aunque tengas que entregar un plan para salvar el mundo de los extraterrestres, en cinco minutos? En México se le conoce como el "mal del puerco" ya que, como su nombre lo dice, uno de los hábitos del cerdo,.

11 Ago 2015 . Sabes por qué le llaman 'el mal del puerco' a esa sensación que da después de comer cuando mueres por dormir?

13 Jul 2017 . Todos los días lo mismo. Después de comer "como Dios manda" llegan la pesadez, el sueño y las ganas de usar el escritorio como cama: sí, ya te agarró el mal del puerco. La marea alcalina, nombre científico del conocido mal, es resultado de comidas abundantes, pesadas y altas en calorías,.

16 Sep 2017 . No obstante, sólo lograremos evitar el mal del puerco si comemos lo que no nos gusta, dijo la experta, por ejemplo, una ensalada con carne o pescado, ya sea asada o a la plancha. Pero en caso de haber realizado una alimentación pesada, y sabemos que el mal del puerco inevitablemente llegará,.

4 Jul 2017 . Son las 3:45pm, no puedes concentrarte en el trabajo y apenas puedes abrir los ojos lo que queda de la tarde. ¿Te suena?

19 Oct 2017 . Que no te engañen, sí se puede evitar el mal del puerco.

Seguramente en más de una ocasión, después de comer, has sentido que tu cuerpo se vuelve pesado y que el sueño comienza a invadirte. Esta condición se denomina marea alcalina postprandial, mejor conocida como el mal del puerco. La marea alcalina postprandial, mejor conocida como el mal del puerco, se debe a.

17 Jan 2014 . El mal del puerco, featuring this image.

Moovit te ayuda a encontrar las mejores rutas para El Mal Del Puerco utilizando el transporte público y te proporciona instrucciones paso a paso con horarios actualizados deAutobús en Leon.

The latest Tweets from El Mal Del Puerco (@ElMalDelPuerco). Revista de letras y otras perversiones. Sale el primer lunes de cada mes. México-Argentina.

14 Sep 2017 . Se trata de un estado fisiológico que debería cumplirse, pero a veces es necesario evitarlo, de acuerdo con Mónica Méndez Díaz, profesora de la Facultad de Medicina.

Traducciones de el mal del puerco en el diccionario polaco » español de PONS Online:ele.

3 Jul 2014 . Si cohabitas el mundo Godín sabes que el 'mal del puerco' no respeta género, varo, ni sitio en el escalafón, por lo que afecta por igual a la doña que apoya en la limpieza, que al mismísimo director general (o sea el señor del traje). La buena noticia es que hay modo de evitar o aligerar este síndrome que.

El mal del puerco, pero más salvaje. lol. ALV! Me dio el mal del jabalí. . Las empresas pornográficas XVideos Redtube y Pornhub realizaron este año (2017) un experimento el cual consistió en que cada vez que una persona entraba a su página y reproducía un video en un

dispositivo móvi. Graciososdopl3r.com. Visitar.

29 Jul 2016 . Marea alcalina, mal del puerco, la condena del oficinista y mucho más. Ese problema que aqueja a todos después de comer y que se pone en contacto contigo al primer pestañazo.

28 Jul 2016 . Somnolencia postprandial es conocida como el mal del puerco, esto sucede después de comer y son episodios de sueño excesivo, esto puede extenderse hasta 2 horas. El mal del puerco se debe a que después de comer la mayor parte de la sangre se va hacia el estomago para ayudar en el proceso de.

Buy El Mal del Puerco (Spanish Edition): Read Kindle Store Reviews - Amazon.com.

Mal del Rey, Evil, King's, , , Translation, human translation, automatic translation.

19 Jul 2017 . Te damos tips para que evites el cansancio post comida, mejor conocido como "mal del puerco"

2 reviews of El Mal del Puerco "Heard great things about this place from locals, like the promo on Tuesday nights where u pay a cover charge of 100 pesos and it's all u can drink till 4 am. People at the front and quick to get u in, there was a...

Veamos la definición de mal de puerco: El mal del puerco es cuando sientes esa sensación de dormir exactamente después de comer, te sientes sin ganas de hacer nada y generalmente cabeceas. Te sientes imposibilitado para realizar o continuar con tus actividades, todo te da hueva... hasta pensar.

evitar el mal del puerco. Si "le mal du porc" se apodera de ti, aquí te enseñamos cómo vencerlo. El mal del puerco es el peor enemigo de los Godínez (sí, como tú y yo), así que aquí te decimos cómo vencerlo de una vez por todas. ¿Has sentido que después de comer y volver a sentarte en el escritorio tus ojitos de pronto.

10 Feb 2017 . La neta es que no eres un verdadero Godínez hasta que te da el famoso "Mal de puerco", la triste historia es que los Godínez luchan día con día para no caer dormidos en el escritorio de su oficina. ¿A qué le llamamos mal del puerco? Se le llama "Mal del Puerco" a ese cansancio o ese sueño terrible que.

26 Oct 2016 . Transcript of El mal del Puerco. El mal del Puerco By: El Isra ¿Qué es? Sensación de pesadez, sueño, y ganas de no regresar a ninguna actividad luego de comer ¿Como evitarlo? ¿Es bueno? Si y no. Si porque es rico dormir y no porque no quieres hacer tus actividades después • No comer demasiado.

14 Sep 2017 . Información: Carla Guzmán. Hay temas que siempre salen a la hora de la comida y uno de ellos es el conocido 'mal del puerco', que se caracteriza por la presencia de sueño y pesadez después de comer. Aunque muchas personas lo han sentido, pocas saben la razón por la que se da este efecto.

2 Ene 2017 . El llamado ' mal del puerco ' es causado por la hormona leptina, la cual produce sensación de saciedad y tiene un efecto sobre el ciclo sueño-vigilia.

29 Dic 2016 . Evita el "mal del puerco" con estos tips. Es muy molesta esa sensación de pesadez y sueño después de comer. Cuando estás en otro lugar y no puedes dormir es super frustrante. Además, es porque no estás comiendo adecuadamente. Así que si experimentas el "mal del puerco" muy seguido, quizá.

Anteriormente esta sensación se atribuía al desgaste energético del cuerpo durante el proceso digestivo. Sin embargo, Denis Burdakov, investigador en la Universidad de Manchester, Inglaterra, indica que la verdadera razón del sueño que sentimos después de la comida radica en las variaciones de la glucosa en la.

3 Ago 2017 . La glucosa provoca disminuyan las orexinas; éstas son pépticos producidos por neuronas especializadas situadas en el hipotálamo que participan en la regulación de nuestros ciclos de sueño y la vigilancia en el control del apetito. De igual forma, el mal del puerco,

también puede ser consecuencia de.

Somnolencia post-prandial, marea alcalina o el coloquialmente conocido como “mal del puerco”, se trata de un estado fisiológico que experimenta el cuerpo, regularmente después de consumir gran cantidad de alimentos, manifestando diversos síntomas como: sueño, náuseas, pesadez y cansancio. Quien opta por.

Moovit te muestra las mejores rutas para ir El Mal Del Puerco utilizando el transporte público y te proporciona instrucciones paso a paso con horarios actualizados de Autobús en Leon.

Le ha pasado que después de comer se siente con sueño y le cuesta trabajar aunque tenga una pila de pendientes? Aunque su nombre correcto es somnolencia p.

RBMA's window to Latin America's vital music scene and its protagonists.

9 Nov 2017 . Tu abuelita siempre ha tenido el remedio para el mal del puerco y nunca le hiciste caso.

10 Nov 2016 . Por qué comemos de más si acabamos sintiéndonos mal?

9 Jun 2015 - 2 min - Uploaded by Azteca NoticiasDe manera coloquial se le llama así a una sensación de pesadez y somnolencia que ocurre .

Inauguran restaurante 'El Mal del Puerco'. Para hacerle honor al nombre, todos los platillos tienen algo de puerco, y sea que esté cocido con puerco o lleven carne de porcino. [Martín Rivera/ Líder Informativo]. 11 Nov, 2017. Elkin Tuexi / Líder Informativo. Ofrece los cortes más selectos de carne con el auténtico sabor del.

3 Jul 2017 . Pero para que se produzca el bicarbonato tiene que haber un intercambio de electrolitos de la sangre a las células del estómago y este exceso, que pasa a la . Agua Genius, es tu aliado contra el famoso “mal del puerco” ya que su agua alcalina mejora tu rendimiento todos los días, mejora tu salud y el.

20 Feb 2017 . TE DAMOS LA BIENVENIDA A ANIME AMINO, TU MUNDO, TU ESPACIO.

4 Jun 2014 . De acuerdo con la Dra., con las grasas ocurre un proceso diferente, pero que deriva en el mismo resultado de tener mucho sueño (el mal del puerco). Resulta que cuando ingieres alimentos demasiado grasos, tu cuerpo, como reacción, comienza a producir más una hormona llamada colecistocinina,.

Revista de Sociales en Durango.

11 Jul 2014 . Asimismo cuando se come muchas grasas, ocasiona que el “mal del puerco” se dé con mayor frecuencia, ya que resulta que cuando ingieres alimentos demasiado grasos, tu cuerpo, como reacción, comienza a producir más una hormona llamada colecistocinina, cuya responsabilidad es ayudar a la.

24 Abr 2015 . Científicamente, el mal del cuerpo se llama somnolencia postprandial. Éste sucede después de comer algo pesado, provoca sueño y cansancio crónico. La mayor parte de la sangre se encarga del proceso de digestión, pues por la cantidad y calidad de lo ingerido, el estómago necesita toda la ayuda.

El “mal del puerco” es uno de los malestares más incómodos que sufrimos los 'Godínez’ -casi-todos los días. Y es que, después de saborear nuestra deliciosa comida, sentir unas enormes ganas de dormir se contraponen con nuestra misión de seguir trabajando como hormiguitas. Aunque seguramente ya has vivido e.

15 Ene 2017 . El "mal del puerco", como le llamamos en México, sabemos exactamente qué lo causa y aún así no podemos evitar regresar por más carbohidratos y azúcar. Pero parece que entendimos mal nuestro fenómeno del sueño durante todo este tiempo. Los resultados de un nuevo experimento refutan la vieja.

26 May 2016 . El mal del puerco, es una situación muy común. Para combatirlo, solo hay que seguir 10 consejos.



2 Jun 2017 . Te diremos los remedios más eficaces para combatir el mal del puerco y no termines sucumbiendo ante sus terribles estragos.

HiNative is a global Q&A platform where you can ask people from all over the world questions about language and culture. We support over 110 languages.

25 Sep 2017 . ¿Cuántas veces te ha pasado que te dan unas inmensas ganas de echarte a dormir luego de comer, o cuando estás en tu oficina o escuela?, eso es lo que llamamos el 'Mal del Puerco', sensación que debemos aguantarnos para no hacer el oso en cualquier lugar donde estemos.

El Mal del Puerco, Colima. 8.225 Me gusta. Restaurante de hamburguesas.

El Mal del Puerco Mazatlán Tragos y Garnachas. 39.428 Me gusta. En El Mal del Puerco las llevamos a otro nivel. Un nuevo concepto llega a Mazatlán.

27 Abr 2015 . El “Mal del puerco” en realidad se llama marea alcalina y no es un mal o una enfermedad. Es una respuesta fisiológica al consumo de alimentos. La explicación científica dice que cuando ingerimos alimentos el estómago produce ácido clorhídrico que, a su vez, necesita la producción de bicarbonato para.

9 Nov 2017 . Empistolados abren fuego en el negocio de denominado 'El Mal del Puerco'; acompañantes presentaron crisis nerviosa.

24 Jun 2013 . Típica escena de oficina: comiste riquísimo, y después de la entremesa con tus compañeros, regresas a trabajar a tu lugar. De pronto, como por arte de magia, te da tanto sueño que sientes que en cualquier momento te quedarás dormida sobre el teclado, ¿te ha pasado? Esta sensación de sueño crónico.

14 Oct 2017 . De acuerdo con Mónica Méndez Díaz, doctora del departamento de Fisiología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el “mal del puerco” es una denominación común del estado fisiológico que ocurre después de consumir alimentos, sobre todo, cuando se trata de comidas abundantes.

Mal del puerco. Estoy segura que en tus redes sociales has visto algún meme sobre “el mal del puerco” y tal vez piensas que solo es una expresión pero en realidad es un proceso fisiológico normal claro no se llama “mal del puerco” el nombre correcto es MAREA ALCALINA POSTPANDRIAL. La marea alcalina no.

Lee 11 tips y reseñas de 126 visitantes sobre salsa de aguacate, ensalada de queso y hamburguesa vegetariana. "El taco tocino está bueno pero llegó."

