



Nieuwsbrief

April 2010

Wist u dat...

- ... u zich nog steeds kunt aanmelden voor de 'grootste uitdaging' van 2010?
- ... dit betekent dat u samen met medewerkers van Move2be, de 'Mont Ventoux' gaat beklimmen?
- ... dit mogelijk is op de fiets, maar ook met de 'benenwagen': wandelend of hardlopend?
- ... dit een sponsoortocht is ten bate van KWF Kankerbestrijding?
- ... op 26 april de kick off is van onze speciale 'Mont Ventoux Spinning'?
- ... u zich daarvoor wel moet inschrijven?
- ... Jan Willem Melisse ons team fitness is komen versterken?
- ... wij hier heel blij mee zijn!
- ... op 1 juni het zomerrooster weer ingaat?
- ... wij dan 's avonds om 21.00 uur sluiten?
- ... dit duurt tot 1 september?

De hongerklop

(door Monique Satink, sportfysiotherapeut Move2be)

Spiers hebben energie nodig, anders houden ze er na een paar uur mee op. Veel duursporters zijn bekend met het fenomeen 'de hongerklop'; van het ene op het andere moment lijkt 'het lichaam ermee op te houden, willen de spieren niet meer....' Wat is de 'hongerklop' en hoe voorkom je deze?

Het fenomeen 'hongerklop' ontstaat bij duursporten; hierbij wordt het lichaam gedurende langere tijd belast. Voorbeelden zijn schaatsen, triathlon, wielrennen, roeien, bergbeklimmen en zwemmen (meer dan 400 meter). Maar de 'hongerklop' ontziet ook de toerfietser niet!

Duursporten en energie-systeem

Bij langdurige, rustige belastingen verloopt de energievoorziening met name via het aërobie systeem: de verbranding van koolhydraten (suikers) en vetten mét zuurstof. Naarmate de intensiteit van de inspanning toeneemt, wordt steeds meer overgeschakeld op verbranden van suikers, met name glycogeen (een koolhydraat dat lijkt op zetmeel). Glycogeen is een snel bruikbare energiereserve van het lichaam. De voorraden zijn echter beperkt. Hoe intensiever de spierbelasting, hoe meer



De 'hongerklop' ontstaat bij duursporten

gebruik wordt gemaakt van glycogeen. Daarom is het voor duursporters van belang over een zo groot mogelijke glyco-geenvoorraad te beschikken.

Hoe ontstaat de 'hongerklop'?

P. Hollander, hoogleraar aan de faculteit Bewegingswetenschappen van de VU geeft de volgende toelichting op het ontstaan van de 'hongerklop'.

"Onze spiervezels bestaan uit witte vezels en rode vezels.

De witte spiervezels werken alleen op koolhydraten, de rode kunnen ook vet verbranden. De hongerklop is het moment dat de witte vezels ermee ophouden, omdat ze geen koolhydraten meer toegevoerd krijgen. Hierdoor daalt het aantal vezels wat mee doet aan de inspanning ineens drastisch, en werken de rode vezels alleen nog maar op vet omdat ook zij geen koolhydraten meer krijgen.

Wanneer de vetbranding nog

vervolg op pagina 2



fysiotherapie |
fitness |
bedrijfsgezondheid |
diëtetiek |

move 2 be van limburg stirumstraat 132
7901 at hoogeveen
0528 278111
info@move2be.nl
www.move2be.nl

Korting voor leden Move2be bij Fietswereld Luppés & Co

Met ingang van heden kunnen leden van Move2be kunnen, op vertoon van hun ledenpas, bij Fietswereld Luppés & Co, gevestigd aan de Griendtsveenweg 22B, 10% korting verkrijgen op fietsen, fietskleding, fietsschoenen en accessoires.

Speciaal voor deelnemers aan de beklimming van de Mont Ventoux geldt een extra actie-aanbieding van 20% korting op fietskleding, fietsschoenen en accessoires (op fietsen 10%)!



Bronnen: Volkskrant en
www.voedingscentrum.nl

niet goed op gang is, omdat je alleen nog maar koolhydraten aan het verbruiken was, val je stil."

Hoe voorkom je de 'hongerklop'

Het is mogelijk de glycogeenvoorraad te vergroten door gerichte training te combineren met koolhydraatrijke voeding.

Om de hongerklop te voorkomen moet je zorgen voor een grote startvoorraad koolhydraten en deze op peil houden. Dit kun je doen door al een paar dagen voor de 'grote tocht' een grote voorraad te maken. Het lichaam slaat de koolhydraten dan op in de lever.

Hiervoor is een voeding nodig met zoveel mogelijk koolhydraatrijke voedingsmiddelen zoals brood en andere graanproducten, rijst, pasta's als macaroni en spaghetti en peulvruchten.

Ook is het gewenst zoveel mogelijk halfvolle en magere producten te gebruiken. Hierdoor wordt het energiepercentage van het vet zo laag mogelijk gehouden ten opzichte van de hoeveelheid koolhydraten in de voeding.

Omdat koolhydraatrijke voeding een groot volume heeft, is het goed de voeding zoveel mogelijk over de dag te verdelen, bijvoorbeeld door naast de hoofdmaaltijden tussenmaaltijden in te lassen. Tijdens de inspanning is het de kunst is de verbranding van koolhydraten vanaf het begin te combineren met vetten. Dan spaar je koolhydraten. Dit kun je doen door niet te hard van stapel te lopen, zodoende stimuleer je ook de vetverbranding.

3500 al dan niet bewegwijzerde fietsroutes kent Nederland, samen honderd duizend kilometer

VOORKOM DE HONGERKLOP

Spiers hebben energie nodig, anders houden ze er na een paar uur mee op. Voorkom op lange tochten een 'hongerklop' (de *fringale*) en eet en drink op tijd.

Mond In de mond wordt speeksel toegevoegd aan het voedsel, waardoor de vertering in gang wordt gezet. Goed kauwen!

Maag De maag breekt voedsel af en maakt het verteerbaar voor de darmen. Dat duurt langer als het lichaam in volle inspanning is.

Darmen De darmen halen de suikers (koolhydraten) uit de voedingsstoffen. Enzymen zetten ze om in glucose. Dat gaat niet bij alle koolhydraten even makkelijk en snel.

Regelmatig eten Op een plotselinge grote inname van suikers reageert het lichaam met insuline, waardoor de bloedsuikerspiegel juist omlaag gaat: een suikerdip. Eet dus met regelmatige tussenpozen.

Bloedsomloop Het bloed brengt de glucose naar de spieren en voert de afvalstoffen af.

Spiers In de spiercellen wordt glucose stapsgewijs verbrand. Tijdens dit proces komt de energiebron ATP vrij. Glucose kan ook worden opgeslagen als glycogeen, genoeg voor een korte inspanning. Bij gebrek aan glucose worden meer vetten ingezet, maar dat proces is langzamer.

Op het menu

- Pasta, rijst (weinig saus, niet te vet)
- Bruin brood met kaas, honing, jam, ham, appelstroop
- Ontbijtkoek
- Mueslirepen, sportropen
- Banaan, vijgen, gedroogd fruit
- Sportdrink (met mineralen en suikers en vitamines)

Voedingsschema voor een tocht van 7 uur



De hongerklop is een les over leven en dood

Voeding en vocht op de dag van de tocht

Vlak voor de tocht moet je nog een flink koolhydraten tot je nemen. Ongeveer twee uur voor het sporten moet er niet meer gegeten worden. Wel kan ter ondersteuning van de prestaties tijdens de laatste vijf minuten voor het sporten een koolhydraatrijke drank worden gebruikt.

Tijdens het sporten is het belangrijk te

blijven drinken. Het leegmaken van de glycogeenvoorraad wordt uitgesteld door koolhydraatrijke tussendoortjes zoals fruit (een banaan is gemakkelijk en bevat veel koolhydraten), biscuits en snoep, preparaten als koolhydraatrijke dranken en halfvloeibare voeding, brood (krentenbol), ontbijtkoek. Een klontje suiker of druivensuiker helpen ook, maar slechts voor korte duur.

Kick off speciale Mont Ventoux Spinningtrainingen

Op maandag 26 april zal van 18.00-19.00 uur en van 19.00-20.00 uur de kick off plaatsvinden van onze speciale Mont Ventoux Spinningtrainingen. Deze avond worden de trainingen verzorgd door 'gastinstructeur' Rob de Lange die al enkele jaren deze speciale Spinningtrainingen verzorgt in Meppel en zelf ook ervaringsdeskundige in de beklimming van deze berg!

Tot 4 september zal er elke maandag van 19.00 - 20.00 uur een Mont Ventoux Spinning training worden gegeven. Deze training is erop gericht deelnemers goed voor te bereiden op de beklimming van deze ongenaakbare berg. Ook degenen die niet deelnemen aan de beklimming zijn

van harte welkom op deze trainingen! Onze instructeurs kunnen natuurlijk ook persoonlijke trainingsschema's verzorgen voor mensen die hardlopend of wandelend de berg op willen. Ook voor deelnemers die vrij willen fitnessen zijn gerichte trainingsschema's beschik-

baar. Vraag ernaar bij Ralko, Jan Willem of Elco!

Schrijf u snel in!

Voor de kick off op 26 april vragen we U zich vooraf in te schrijven bij de balie van Move2be of via info@move2be.nl.



De Mont Ventoux in getallen

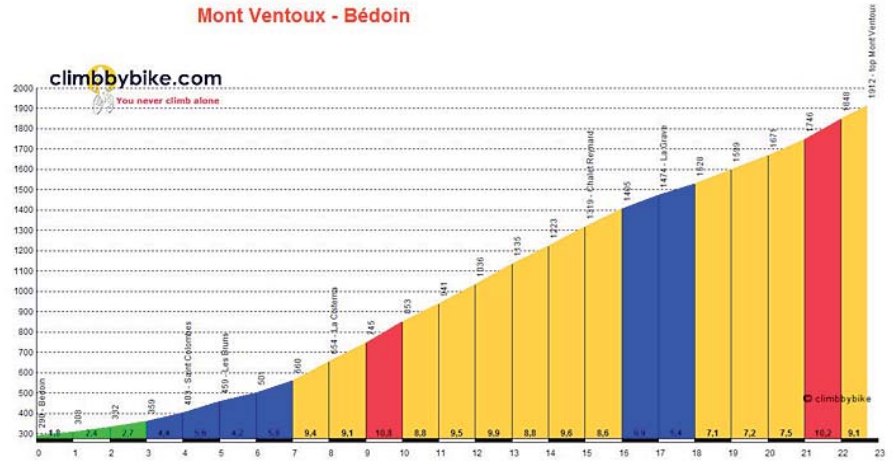
De Mont Ventoux staat bekend als een ongenaakbare, kale berg en ligt in de Provence, Frankrijk. Deze 1921 meter hoge berg kan van drie kanten beklommen worden: vanuit Sault (de lichtste variant), vanuit Maulecène en vanuit Bedoïn. Hieronder een overzicht van deze varianten.

De klim vanuit Bedoïn, de zuidzijde

De klassieke beklimming en de zwaarste. De eerste vijf kilometers zijn licht stijgend. Vanaf de scherpe bocht bij St. Estève gaat het tien kilometer lang door het bos met zo'n tien procent omhoog. Daarna wordt het minder steil, maar kan de wind flinke last bezorgen. Vlak voor de top krijg je nog even 11 procent voor de kiezen!

Afstand: 22,7 km
 Gemiddeld stijgingspercentage: 7,1%
 Max. stijgingspercentage: 11%
 Hoogte start: 290 m
 Te overbruggen hoogtemeters: 1622 m

Mont Ventoux - Bédoin

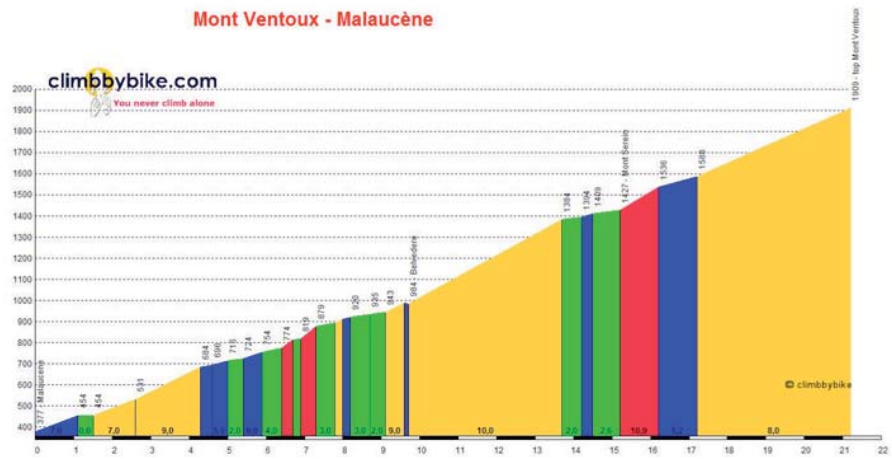


De klim vanuit Maulecène, de noordzijde

Iets minder zwaar dan de zuidzijde, of toch niet? Je hebt af en toe de gelegenheid te herstellen op minder steile stukken. De klim begint licht, vervolgd door een aantal haarspeldbochten met 9%. Je fietst hier mooi door het bos. Daarna zakt het percentage weer naar 5%. Het venijn zit halverwege de klim waar over een aantal kilometers tot 11% geklommen wordt om daarna weer af te zakken, zodat je kunt herstellen voor het laatste deel van de klim

Afstand: 21,2 km
 Gemiddeld stijgingspercentage: 7,2%
 Max. stijgingspercentage: 11%
 Hoogte start: 377 m
 Te overbruggen hoogtemeters: 1535 m

Mont Ventoux - Maulecène

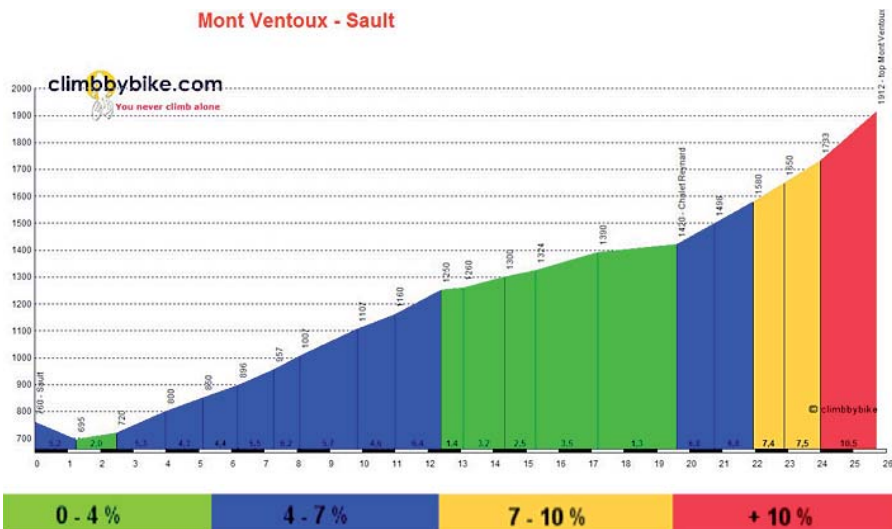


De klim vanuit Sault, de oostzijde

De lichtste variant. Echter voor wie niet getraind is zal dit toch een redelijk zware tocht zijn. De klim is lang en geleidelijk, maar het venijn zit echter in de staat na de passage van Chalet Renard, waar je de route vanaf Bedoïn oppikt.

Afstand: 25,7 km
 Gemiddeld stijgingspercentage: 4,5%
 Max. stijgingspercentage: 11%
 Hoogte start: 760 m
 Te overbruggen hoogtemeters: 1152 m

Mont Ventoux - Sault



Wanneer je deelneemt aan de KWF-sponsorbeklimming van de Mont Ventoux op 4 september dan behoren naast deze varianten nog combinaties tot de mogelijkheden. Zie hiervoor de website van de Stichting Mont Ventoux: www.grootverzet tegenkanker.nl



Bloeddruk

(Door Gerben van Doorn, fysiotherapeut en bewegingswetenschapper Move2be)

Elke 8 weken kunt u uw bloeddruk laten meten tijdens de hertest bij een van onze collega's van Move2be. Maar wat zegt dit nou en wat wordt er nou gemeten en als het te hoog is wat kan je er aan doen?

Wat wordt er gemeten?

Wat er wordt gemeten zijn de samentrekking van de linkerkamer en de algehele ontspanning ervan. Als de linkerkamer samentrekt, wordt er ineens een lading bloed uit je hart de aorta (hoofdslagader) in gepompt. Er komt dan even een hoge druk op je aorta te staan (bovendruk). Even later ontspant het hart zich. Er komt dan even geen bloed in de aorta, de bloeddruk is laag (onderdruk). Dit proces gaat steeds door: er ontstaat afwisselend een hoge bloeddruk en lage bloeddruk in je slagaderen.

Hoge bloeddruk

Er is sprake van een hoge bloeddruk als de gemiddelde bloeddruk hoger is dan 140/90 mmHg (bovendruk/onderdruk) voor mensen onder de 60 jaar, of hoger dan 160/90 mmHg voor mensen van 60 jaar en ouder. De gemiddelde bloeddruk wordt berekend uit minimaal vijf metingen over een periode van drie tot zes maanden. Daarnaast is het belangrijk dat er steeds op ongeveer hetzelfde moment van de dag en onder vergelijkbare omstandigheden gemeten wordt. Deze maatregelen zijn nodig omdat de bloeddruk van gezonde mensen schommelt. De bloeddruk 's ochtends en 's avonds zijn vaak lager dan 's middags. De bloeddruk stijgt door lichaamsbeweging, praten en emoties (bijvoorbeeld angst en boosheid).

Hoe vaak komt het voor?

Een hoge bloeddruk komt voor bij 15% van de Nederlandse bevolking. Deskundigen verwachten dat een hoge bloeddruk een steeds groter probleem zal gaan worden. Redenen hiervoor zijn de vergrijzing van de

bevolking en de toename van de ongezonde leefstijl van mensen.

Eet- en leefstijlfactoren die van invloed zijn op de bloeddruk:

- Roken, overgewicht, weinig lichaamsbeweging, stress, voeding
- Daarnaast spelen erfelijkheid, de leeftijd en het geslacht ook een rol

Gevolgen van een hoge bloeddruk

Omdat een hoge bloeddruk geen duidelijke klachten veroorzaakt en men er soms niet eens iets van merkt, kan het gedurende jaren onopgemerkt blijven. Klachten die kunnen voorkomen zijn:

- Hoofdpijn vooral in de ochtend
- Een licht en vol gevoel in het hoofd
- Oorsuizen, duizeligheid of neusbloedingen
- Hartkloppingen

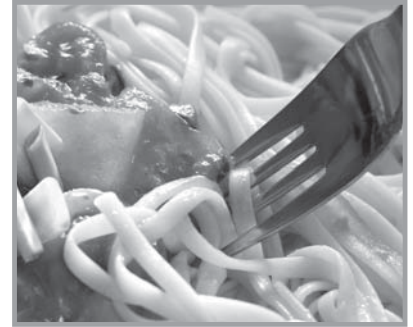
Naarmate de hoge bloeddruk langer aanwezig is, ontstaan klachten die te maken hebben met het feit dat de linker helft van het hart harder moet werken om het bloed uit te kunnen pompen. Deze klachten bestaan uit aanvallen van nachtelijke benauwdheid, pijn op de borst (angina pectoris) of zelfs een hartinfarct.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Gezond eten
- Afvallen, eventueel met behulp van een diëtist
- Gezonder leven: meer bewegen, niet roken, minder spanning en stress
- Helpt dat niet dan kan een arts helpen met eventueel medicatie

Bron: www.voedingscentrum.nl

Pasta met garnalen en shii-take



Ingrediënten:

- 175 gram dunne spaghetti
- zout
- 100 gram shii-takes
- 1 teentje knoflook
- 3 takjes peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram (Hollandse) garnalen
- 1 eetlepel droge sherry of cognac
- ½ dl visbouillon (tablet)
- ½ dl kookroom light
- peper

Bereiding

- Kook de spaghetti in ruim water met zout gaar.
- Maak de shii-takes schoon en snijd ze in reepjes.
- Verwijder het vliesje van de knoflook en snijd het teentje heel fijn.
- Was de peterselie en knip het kruid klein.
- Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook zacht.
- Voeg de paddestoelen toe en bak ze enkele minuten mee.
- Bak de garnalen 1 minuut mee. Bus dit af met de sherry of cognac en voeg de bouillon en room toe.
- Breng het geheel aan de kook en maak op smaak met peper en een beetje zout.
- Laat de gare pasta uitlekken en schep het door het garnalenmengsel. Strooi de peterselie er over.

Lekker met broccoli.

Voedingswaarde incl. groente:

500 kcal/2100 kJ, 28 g eiwit, 13 g vet, g verz vet, 67 g koolhydraten, 10 g vezel, 200 g groente



De Zweepslag

(door Valentijn Rutgers, sportarts afdeling sportgeneeskunde Diaconessenhuis Meppel)

“Au, welke slaat er tegen mijn kuit?” De sporter draait zich om, maar ziet in geen velden of wegen iemand die daar voor verantwoordelijk zou kunnen zijn. Vervolgens wordt de kuit onderzocht en gevoeld waar de pijn vandaan komt; er is niet veel te ontdekken, maar het aanzetten lukt niet meer en vanwege de pijn moet de sporter stoppen.

Dit is het klassieke scenario van de zweepslag, coup de fouet, ook tennis-been genoemd. De oorzaak van de pijn is een spierscheuring in een (of meer) van de kuitspieren. Een dergelijke spierscheuring wordt ook wel gezien in het bovenbeen (zowel aan de voorzijde, de quadricepsspier, als aan de achterzijde, de hamstrings), als ook in de biceps van de bovenarm.

Er is dus een *acuut* moment waarbij er een scheuring van de spier optreedt; dat kan (bijna) de hele spier zijn, maar kunnen ook enkele vezels zijn, onderdelen waaruit de hele spier is opgebouwd. Vaak is de scheur ter hoogte van de spierpeesovergang aan de binnenzijde van de kuit. Er bestaat vervolgens een onvermogen om op de tenen te kunnen lopen of slechts met veel pijn: de sporter strompelt van de baan af. Er kan een bloedingstorting zichtbaar worden, en bij grotere scheuringen is een ‘deuk’ in de kuit voelbaar.

Het advies is om direct met ijs te koelen en om daarna een drukverband aan te leggen, vervolgens het been hoog leggen (dat is hoger dan het niveau van de heup). Bij grotere spierscheuren raad ik aan om de kuit te bandageren en te tappen, en ter ontlasting van de spier een hakverhoging onder het aangedane been te plaatsen. In zeldzame gevallen zal operatief ingrijpen noodzakelijk zijn. Om de schade goed in beeld te brengen kan een echo van de kuit worden gemaakt.

Er is een duidelijk verschil met een achillespeesruptuur: er bestaat dan een volledig onvermogen op de tenen te lopen. Operatief ingrijpen dan wel gipsbehandeling is bij een gescheurde achillespees onvermijdelijk. De oorzaak van een zweepslag ligt meestal in een onvoldoende voorbereiding van de sporter: een slechte warming-up, onvoldoende getraindheid, oververmoeidheid, etc., in combinatie met een heftige kracht op de desbetreffende kuitspier.

Tijdelijke vermindering van de belasting en specifieke oefeningen als rekingsoefeningen en spierversterkende oefeningen vormen de basis van het herstel. Door te vroeg beginnen na een spierkwaetsuur rol je vaak in een volgende (kuit) blessure. Op het moment dat de pijn is verdwenen, is de blessure nog niet over! De belastbaarheid van het aangedane weefsel, in dit geval de spier, is afgenomen door de blessure. Er moet eerst getraind worden om de spier op het oude niveau te brengen. Een revalidatie van enkele weken is zeker geboden: liever een week later begonnen, dan een dag te vroeg!

Valentijn Rutgers, Sportarts Sportgeneeskunde Meppel houdt elke dinsdag op afspraak spreekuur bij Move2Be.

U kunt informatie opvragen bij de balie van Move2Be en/of een afspraak maken via de secretaresse van Sportgeneeskunde, tel.: (0522) 233 465. Dat kan op maandag van 09.00 tot 15.00 uur, en op (behalve woensdag) dinsdag tot en met vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur. En mail sturen kan ook: sportgeneeskunde@diacmeppel.nl.

De oorzaak van een zweepslag ligt meestal in een onvoldoende voorbereiding van de sporter: slechte warming-up, onvoldoende getraindheid, oververmoeid, etc...



Sportblessures in Nederland

(door Monique Satink, sportfysiotherapeut Move2be)

Sport en bewegen leveren vooral een positieve bijdrage aan de gezondheid. Door critici wordt vaak gewezen op de negatieve kant van sporten: de sportblessures. Echter onderzoek wijst uit dat de economische baten van sporten opwegen tegen de kosten! Hoe is het nu eigenlijk gesteld met sportblessures in Nederland? Hierbij een kort overzicht in getallen.

Aantal sporters in Nederland

De gemiddelde sportdeelname onder de Nederlandse bevolking van 6-79 jaar stijgt. Het aandeel 6-79-jarigen dat minimaal twaalf keer per jaar sport, inclusief wandelen en fietsen is toegenomen van 61% in 2003 tot 65% in 2007. Mannen besteden meer tijd aan sporten dan vrouwen en sporters van 30-39 jaar besteden relatief minder tijd aan sporten dan overige leeftijdsgroepen.

Sportblessures in getallen

Jaarlijks lopen sporters in Nederland 3,5 miljoen sportblessures op, waarvoor in 1,4 miljoen gevallen medische behandeling wordt gezocht. De huisarts en fysiotherapeut behandelen de meeste sportblessures. Veel sporters gaan direct naar een fysiotherapeut hiervoor.

Van deze 3,5 miljoen sportblessures zijn er 2,7 miljoen acuut ontstaan en 0,88 miljoen geleidelijk.

Mannen lopen meer sportblessures op dan vrouwen (2/3 versus 1/3).

Vooral jonge sporters (10-24 jaar) raken veel geblesseerd evenals sporters van middelbare leeftijd (35-49 jaar).

De meeste sportblessures komen voor aan heup en been (63%), waarbij letsels aan heup en knie de overhand hebben, 20% aan schouder/arm/sleutelbeen, waarbij de schouder bovenaan staat, 8% aan romp



en rug en 2% aan het hoofd. Met name knieblessures zijn vaak langdurig.

Sportblessures per sporttak

Hieronder staan een aantal gegevens over sportblessures weergegeven van de belangrijkste sporttakken. Het blessurerisico is af te lezen aan het aantal blessures per 1000 uur sport.

Zoals u kunt zien scoort zaalvoetbal het hoogst en zwemmen het laagst. Fitness kent een relatief laag blessurerisico.

Move2be heeft de nodige expertise in huis voor diagnostiek en behandeling van sportblessures. Een afspraak voor een consult kunt u rechtstreeks maken via de receptie van Move2be.

Ook houdt Valentijn Rutgers, sportarts van

de afdeling Sportgeneeskunde van het Diaconessenhuis Meppel wekelijks blessurespreekuur bij Move2be.

Voor meer informatie over blessurepreventie en blessure behandeling kunt u terecht op www.voorkomblessures.nl www.sportzorg.nl

(Bron: Consument en Veiligheid)

Gegevens van de belangrijkste sporttakken

Bron: Ongevallen en Bewegen in Nederland 2006-2007, Consument en Veiligheid. Voor een uitgebreid overzicht, zie www.veiligheid.nl/sportblessures

	aantal beoefenaren (sport minimaal 1x per jaar)	aantal blessures	per 1.000 sporturen
fitness	3.200.000	340.000	1,3
zwemmen	3.200.000	55.000	0,4
wielrennen/toerfietsen	1.500.000		
hardlopen	1.400.000	420.000	6,1
veldvoetbal	1.400.000	540.000	3,5
tennis	1.100.000	200.000	2,5
skiën	690.000	67.000	2,2
volleybal	570.000	190.000	5,0
mountainbiken	520.000		
schaatsen	410.000		
vechtsport	370.000	94.000	3,1
paardensport	360.000	49.000	0,8
zaalvoetbal	330.000	90.000	10
hockey	260.000	130.000	4,4
snowboarden	210.000	49.000	4,7
korfbal	150.000	90.000	5,0
totaal	11.000.000	3.500.000	1,7

Alle gegevens betreffen jaarlijkse gemiddelden.

Een lege cel betekent geen of onvoldoende gegevens beschikbaar.

Mont Ventoux abonnement

Deelnemen aan de beklimming van de Mont Ventoux betekent niet dat je perse lid moet zijn bij Move2be.

Wel heeft Move2be, ten bate van het goede doel, een speciaal Mont Ventoux abonnement 'in het leven geroepen', waarmee deelnemers aan de beklimming, die niet bij Move2be sporten, tot 4 september tegen een zeer gereduceerd tarief kunnen trainen bij Move2be.

Op deze manier willen we ook deze deelnemers de gelegenheid geven zich goed en verantwoord te kunnen voorbereiden op deze fysieke uitdaging.

Vraag naar de voorwaarden!!