

# LINCOLN NEWS

Your Community's Health in Focus

Para Una Comunidad Más Saludable

Fall 2015 issue

## Is Sugar Your Enemy?

¿Es el Azúcar tu Enemigo?

## Breathing With Ease

Respirando con Facilidad

## Life After Cancer

La Vida Después del Cáncer



GENERATIONS+/NORTHERN MANHATTAN HEALTH NETWORK

# LINCOLN NEWS

Fall 2015 Edition

## Content Highlights

**Is Sugar Your Enemy? 3**  
¿Es el Azúcar tu Enemigo?

**Breathing With Ease 4**  
Respirando con Facilidad

**Life After Cancer 5**  
La Vida Después del Cáncer

**Meet a Survivor 6**  
Conoce a Un Sobreviviente

**In/Out 7**  
Entrar y Salir

**Fear Factor No More 8**  
No Más el Factor Miedo

**Healthcare with a 10**  
**'Neighborhood Touch'**  
Cuidado Médico con un  
'Toque de Vecindad'

LINCOLN NEWS is published by  
Lincoln Medical Center  
Office of Community and Public Affairs

Comments or questions?:  
LincolnCommunityAffairs@nychhc.org

Dirija sus comentarios o preguntas a:  
LincolnCommunityAffairs@nychhc.org

Information in this publication should not be considered explicit medical advice. Consult your physician before you engage in any form of exercise or dietary program.

Consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios o dietas.



**Milton Nuñez**  
**Executive Director**  
**Lincoln Medical Center**

Dear Reader:

It is my honor to present **LINCOLN NEWS**, a community newsletter dedicated to promoting healthier lifestyles in the South Bronx. As you turn the pages, you will find useful information on healthy eating, managing asthma, a program for cancer survivors, the importance of taking care of your skin year-round, and the need for women to get timely mammograms. We hope that this publication will empower you to take steps to improve your health, while introducing you to some of the services provided at Lincoln Medical Center. This newsletter also highlights the great healthcare provided at our neighborhood health centers located near you: Segundo Ruiz Belvis and Morrisania Diagnostic and Treatment Centers.

At Lincoln, Belvis and Morrisania, we continue to make significant strides to improve the health of the South Bronx community. I urge you to read our newsletter and put into practice the health tips provided in the articles. We are committed to helping you lead healthier and happier lives.

I encourage you to check us out.

Milton Nuñez  
Executive Director

Estimado lector:

Es para mí un honor presentar **LINCOLN NEWS**, un boletín comunitario dedicado a promover estilos de vida más saludables en el Sur de El Bronx. Mientras miras estas páginas, encontrarás información útil sobre la alimentación saludable, el manejo del asma, un programa para los sobrevivientes de cáncer, la importancia de cuidar tu piel durante todo el año y la necesidad de las mujeres hacerse las mamografías a tiempo. Esperamos que esta publicación te ayude a tomar medidas para mejorar tu salud, mientras te presentamos algunos de los servicios que ofrece el Hospital Lincoln. Este boletín también destaca el gran cuidado de salud que ofrecen nuestros centros comunitarios de salud ubicados cerca de ti: los Centros de Diagnóstico y Tratamiento Segundo Ruiz Belvis y Morrisania.

En Lincoln, Belvis y Morrisania, seguimos tomando importantes pasos para mejorar la salud de la comunidad del Sur de El Bronx. Te exhorto a leer este boletín y poner en práctica los consejos de salud que brindan los artículos. Estamos comprometidos con ayudarte a llevar una vida más saludable y feliz.

Te exhorto a visitarnos.

Milton Nuñez  
Executive Director



# Rethink Your Drinks



## Is Sugar Your Enemy?

In an era of popular carb-counting diets, some people have completely stopped eating sugar. They have declared war on sweets, and every food that contains nutrients that the body might turn into sugar.

But in reality, your body needs sugar as a source of energy. Without sugar in the recommended dose, your body will not function properly. The secret is to determine how

much sugar you actually need to consume to remain strong, healthy and balanced.

The amount of sugar you need varies according to your height, ideal weight and any existing health conditions such as diabetes. A registered dietitian will be able to help you determine your needs. Once you know “your numbers”, adjust food options and portions accordingly.

And be cautious using sugar substitutes! These are meant as an aide to help you decrease your sugar intake, not to replace the same amount of sugar that you were taking before. Your goal should be to eliminate your excess added-sugar intake in the long-term, not to eliminate sugar entirely from your diet.

## ¿Es el Azúcar tu Enemigo?

En una era de dietas populares que cuentan carbohidratos, algunas personas han dejado de comer azúcar en su totalidad. Ellos le han declarado la guerra a los dulces y a toda comida que contenga nutrientes que el cuerpo puede convertir en azúcar.

Pero en realidad, tu cuerpo necesita el azúcar como una fuente de energía. Sin el azúcar -en dosis recomendadas-, tu cuerpo no funcionará cor-

rectamente. El secreto está en determinar cuánto azúcar realmente necesitas consumir para mantenerte fuerte, sano y equilibrado.

La cantidad de azúcar que necesitas varía de acuerdo a tu estatura, peso ideal y cualquier condición de salud existente como la diabetes. Un dietista certificado podría ayudarte a determinar tus necesidades. Una vez conozcas “tus números”, ajusta tus porciones

y opciones de alimento correspondientemente.

¡Y sé cauteloso utilizando sustitutos de azúcar! Éstos se supone que sean un ayudante para asistirte a disminuir tu consumo de azúcar y no para sustituir la misma cantidad de azúcar que estabas ingiriendo. Tu meta debería ser eliminar tu consumo de azúcar añadido en exceso a largo plazo y no eliminar completamente el azúcar de tu dieta

## Diet Smart!

- Rather than eating white sugars, white bread, white rice and other processed starches, switch to brown rice, whole grains and other forms of complex carbohydrates. These take longer to digest, and will keep you energized and feeling full longer.
- Quit all sodas and sugary drinks. Drink water instead (plain or with flavors), unsweetened teas, low fat milk and 100% fruit juice.
- Fruit juice has natural sugars that also count! For better nutrition it is best to eat the fruit entirely, rather than squeezing and drinking only its juice.

## ¡A Dieta Pero Sabiamente!

- En vez de comer azúcares blancos, pan blanco, arroz blanco y otros productos de almidón procesados, cambia a arroz marrón, granos enteros y a otras formas de carbohidratos complejos. Éstos toman más tiempo para digerirse y te mantendrán energizado y sintiéndote lleno por más tiempo.
- Deja todos los refrescos de soda y bebidas azucaradas. En cambio toma agua (sola o con sabores), té sin azúcar, leche baja en grasa y 100% jugo de fruta.
- ¡ Los azúcares naturales que tiene el jugo de fruta también cuentan! Para una mejor nutrición es mejor comer la fruta entera, en vez de exprimir y beber sólo su jugo.

## Breathing With Ease

### RESPIRAR Enters 4th Successful Year!



Asthma remains one of the most common diseases in the South Bronx. But since 2012, Lincoln and the neighborhoods around it have come a long way. Lincoln has significantly improved access to asthma care, expanded community-based asthma education programs, and reduced asthma-related hospitalizations and emergency department visits.

This is due in part to RESPIRAR, the 5-year clinical service program that provides residents, community leaders and healthcare providers with “Resources, Education, Self Management, Prevention, and Integration to Reduce Asthma Rates” - which is what the acronym RESPIRAR stands for.

Now entering its 4th year, RESPIRAR (which also means “to breath” in Spanish) has pro-

duced a new Asthma education video that is available to community organizations and care providers in the area this Fall. The program is also conducting a survey among hundreds of local physicians to identify the next class of doctors who will partner with the coalition of over 60 participating organizations in reaching out to high-risk Asthma populations.

There is no cure for Asthma yet, but RESPIRAR and the exceptional healthcare team at Lincoln Medical Center are here to help you breathe better, while building a stronger and healthier community.

Happy Anniversary RESPIRAR!

## Respirando con Facilidad

### ¡Programa RESPIRAR entra en su 4to año exitoso!

El Asma sigue siendo una de las enfermedades más comunes en el Sur de El Bronx. Pero desde el año 2012, el Hospital Lincoln y los vecindarios aledaños han avanzado mucho. El Lincoln ha mejorado significativamente el acceso al cuidado del Asma, amplió los programas comunitarios de educación sobre la enfermedad, y redujo las hospitalizaciones y visitas al departamento de emergencia relacionadas al Asma.

Esto se debe en parte gracias a RESPIRAR, el programa de servicio clínico de 5 años que provee a los residentes, líderes comunitarios y proveedores de cuidado médico con “Recursos, Educación, Manejo Personal, Prevención e Integración para Reducir los Niveles del Asma” - cuyas siglas en inglés representan “RESPIRAR”.

Ahora entrando en su 4to año, RESPIRAR ha producido un nuevo vídeo educativo

sobre el Asma que estará disponible para las organizaciones comunitarias y proveedores de cuidado médico del área en este otoño. El programa también está conduciendo una encuesta entre cientos de médicos locales para identificar al próximo grupo de doctores que colaborarán con la coalición de más de 60 organizaciones participantes, para apoyar a las poblaciones de alto riesgo de Asma.

Aún no existe una cura para el Asma, pero RESPIRAR y el excepcional equipo de cuidado de salud del Hospital Lincoln están aquí para ayudarte a respirar mejor, mientras forjan una comunidad más fuerte y saludable.

¡Feliz aniversario RESPIRAR!

### Asthma Health Tip:

If you or someone you know suffers from Asthma, remember that taking your medications and following the “Asthma Plan” established by your healthcare provider are essential to successfully managing the disease. Identify and learn how to avoid your triggers, and have a strategy to handle an attack in case you get one.

### Orejita de Salud Sobre el Asma:

Si tu o alguien que conoces sufre de Asma, recuerda que tomar tus medicamentos y seguir el “Plan Para Combatir el Asma” establecido por tu proveedor de cuidado médico, son esenciales para manejar exitosamente la enfermedad. Identifica y aprende a cómo evitar lo que te provoca el Asma y ten una estrategia para manejar un ataque de Asma, en caso de que sufras de uno.

## Life After Cancer

Living to the Fullest Beyond the Disease

Living through cancer can be tough. But what happens to cancer patients after treatment has ended, and they face a new life outside the hospital?

The award-winning Cancer Center at Lincoln has launched a “Survivorship Program” to support cancer survivors in creating a plan for living beyond the disease.

“The impact of cancer can take years to resolve,” says Niyati S. Bhagwati, MD, Director of the Cancer Center. “We have examined the needs and issues facing those surviving cancer, and created an individualized and comprehensive plan to address them.”

Survivors often confront hurdles such as long-term effects of treatment, risk of recurrence and second cancers; and psychological, physical, financial and social difficulties. The Survivorship Program provides long-term monitoring, risk assessment and additional services that include nutrition and exercise, support groups, mentoring and counseling.

The Survivorship Program will continue to expand, according to Dr. Bhagwati, as it further blends with the nationally recognized cancer treatment and prevention initiatives at the Center. The program combines the latest medical advances with



state-of-the-art technology and resources for patients, survivors and families.

The Cancer Center is located on the 9th floor of Lincoln Medical Center.

## La Vida Después del Cáncer

Viviendo al máximo después de la enfermedad

Vivir a través del cáncer puede ser duro. ¿Pero qué le pasa a los pacientes de cáncer después de que su tratamiento ha terminado y tienen que enfrentar una nueva vida fuera del hospital?

El galardonado “Centro para el Cáncer” del Hospital Lincoln ha lanzado un “Programa de Sobrevivencia” para apoyar a los sobrevivientes de cáncer. El programa crea un plan para vivir más allá de la enfermedad.

“El impacto del cáncer puede

tomar años para resolverse”, dice la Dra. Niyati S. Bhagwati, MD, directora del Centro de Cáncer. “Hemos examinado las necesidades y asuntos que confrontan los sobrevivientes de cáncer y hemos creado un plan individualizado y completo para manejarlos”.

Los sobrevivientes a menudo encaran obstáculos tales como los efectos a largo plazo del tratamiento, el riesgo de recurrencia y segundos cánceres; dificultades psicológicas, físicas, financieras y sociales. El

Programa de Sobrevivencia proporciona un monitoreo a largo plazo, evaluación de riesgos y servicios adicionales que incluyen nutrición y ejercicio, grupos de apoyo, tutelaje y consejería.

El Programa de Sobrevivencia seguirá expandiéndose mientras continúa entrelazándose con reconocidas iniciativas nacionales de prevención y tratamiento de cáncer utilizadas en el Centro, según la Dra. Bhagwati. El programa combina los últimos avances médicos

con recursos y tecnologías de vanguardia para los pacientes, sobrevivientes y sus familias.

El Centro de Cáncer está ubicado en el 9no piso del Hospital Lincoln.





Gene B. Samuel recently presented Dr. Bhagwati and Lincoln's Oncology Team with "Thank You" plaques.

Gene B. Samuel recientemente le presentó al doctora Bhagwati y al Equipo de Oncología del Lincoln, unas placas expresando su agradecimiento.

## Meet a Survivor:

Gene B. Samuel, a retired EMS worker, is a survivor. Now retired in Tampa, he is an example of successful survivorship. When he was diagnosed with cancer, he traveled from Florida to Lincoln Medical Center in the Bronx, where he was familiar and confident that the care would be the best. "Working in Emergency Medical Services in The South Bronx, I had a chance to become familiar with the outstanding service at Lincoln. So when I was diagnosed with cancer, I did not hesitate to come back home. The care here is excellent. I knew it then, and I know it now," he says.

Mr. Samuel has a comprehensive plan for living life to the fullest and remaining cancer-free.

## Conoce a Un Sobreviviente:

Gene B. Samuel, un empleado jubilado del Servicio Emergencias Médicas (EMS por sus siglas en inglés), es un sobreviviente. Ahora retirado en Tampa, Florida, él es un ejemplo de sobrevivencia exitosa. Cuando fue diagnosticado con cáncer, Samuel viajó desde Florida hasta el Hospital Lincoln de El Bronx, donde estaba familiarizado y confiado en que el cuidado médico sería el mejor. "Trabajando para el EMS en el Sur de El Bronx, pude familiarizarme con el servicio excepcional del Lincoln. Así que tan pronto fui diagnosticado con cáncer, no vacilé en regresar a casa. El cuidado médico aquí es excelente. Yo lo sabía en ese entonces y lo comprobé ahora", dijo el sobreviviente.

Samuel tiene un plan completo para vivir una vida al máximo y permanecer libre de cáncer.

## In/Out

### A Fast(er) Track to Healthier Skin

The Fall season is almost here! Temperatures will get cooler and the foliage will turn into a spectacular display of brown, red, yellow and orange.

As you head out to experience the fresh air and stunning sights, remember to take care of your skin by staying out of the sun primarily during peak hours (10:00 AM to 2:00 PM), wearing protective clothing, applying sun-screen, and drinking plenty of water. Yes – even during the Fall!

The Dermatology Clinic at Lincoln Medical Center in the South Bronx helps people look good and feel their best.

And things are better than ever! Transforming our Dermatology practice is a new initiative to expand access to the clinic and reduce the wait times and no-show rates.

Our goal is to keep patients first, pursue excellence and keep everyone safe! Check us out and see the difference!

## Entrar y Salir

### Una vía más acelerada para una piel saludable

¡La temporada de otoño casi está aquí! Las temperaturas se tornarán más frías y la vegetación se convertirá en un espectacular despliegue de marrón, rojo, amarillo y naranja.

Mientras te dispones a disfrutar del aire fresco y los impresionantes paisajes, acuérdate de cuidar tu piel manteniéndote fuera del alcance del sol principalmente durante las

horas más ardientes (10:00 AM a 2:00 PM), vistiendo ropa protectora, aplicándote protector solar y bebiendo mucha agua. Sí – ¡aún durante el otoño!

La Clínica de Dermatología del Hospital Lincoln en el Sur de El Bronx ayuda al público a verse bien y a sentirse de lo mejor.

¡Y las cosas están mejores que antes! La transformación de



nuestra práctica de dermatología es una nueva iniciativa para expandir el acceso a la clínica, reducir los tiempos de espera y la cantidad de ausencias a citas. ¡Nuestra meta

es poner a los pacientes primero, promover la excelencia y mantener a todos seguros! ¡Visítanos y comprueba la diferencia!

Lincoln's Dermatology	Before	Now
Average Visit Wait Time	1hr. 20 mins.	40 mins.
No-Show Rates	42% Adults/47% Children	20% Across the Board
Dermatología en Lincoln	Antes	Ahora
Tiempo Promedio de Espera en Visitas	1hr. 20 mins.	40 mins.
Niveles de Ausencia a Citas	42% Adultos/47% Niños	20% en total

## Fear Factor No More

### A Mammogram Can Save Your Life!

Lincoln Medical Center's Breast Imaging Center of Excellence conducts over 18,000 procedures each year, helping save the lives of thousands of women in the South Bronx. Unfortunately however, fear and misinformation keep women from getting a mammogram.

Here are some of the most common myths and misconceptions that Lincoln's world-class Breast Center encounters as it delivers the most advanced Breast Cancer prevention, diagnosis and treatment.

- Myth: "Mammograms

hurt." Fact: Rather than causing pain, mammograms cause a brief slight discomfort due to mild pressure.

- Myth: "I'm too young to get a mammogram." Fact: Mammograms are recommended for women over age 40, but screening guidelines vary. Therefore, women should talk to their doctor about when to start.
- Myth: "I will get to it later." Fact: Mammograms are effective at detecting lumps years before they can be detectable to the touch. The earlier that any abnormality can be detected, the better healthcare options a patient will have!

ality can be detected, the better healthcare options a patient will have!

- Myth: "I don't have a history of breast cancer in my family." Fact: Only 10% of women diagnosed with breast cancer actually have a family history of the disease, according to the National Breast Cancer Foundation. Getting tested is the safest and best recommendation for women across-the-board.
- Myth: "I have a lump! Does it mean that I have breast cancer?" Fact: The majority of breast lumps

are not cancerous. But if a mammogram discovers that a lump might be bad, further testing such as ultrasounds, MRI and biopsies will be conducted.

Don't wait until something is "wrong" to get screened! Lincoln's Breast Imaging Center of Excellence, accredited by the National Accreditation Program for Breast Centers and the American College of Radiology, is here to support you and your loved ones through the mammograms and beyond. For an appointment call (718) 579-5684.

## No Más el Factor Miedo

### ¡Un mamograma puede salvar tu vida!

El Centro de Excelencia en Tomografías de Seno del Hospital Lincoln realiza más de 18,000 procedimientos cada año, ayudando a salvar las vidas de miles de mujeres en el Sur de El Bronx. Lamentablemente, sin embargo, el miedo y la mala información les impiden a las mujeres procurar un mamograma.

He aquí algunos mitos más comunes e ideas falsas que el renombrado Centro de Cuidado del Seno del Lincoln, ha encontrado mientras administra la más avanzada prevención, diagnóstico y tratamiento del Cáncer de Seno.

- Mito: "Los Mamogramas duelen". Hecho: En vez

de causar dolor, los mamogramas causan una breve y leve incomodidad debido a una presión suave.

- Mito: "Soy demasiado joven para hacerme un mamograma". Hecho: los mamogramas son recomendados a las mujeres mayores de 40 años de edad, pero las pautas de esta examinación varían. Por lo tanto, las mujeres deben hablar con su médico sobre cuándo comenzar a hacerse los.
- Mito: "Me Haré el Mamograma más tarde". Hecho: los mamogramas son efectivos en la detección de masas años antes de que estas puedan ser detectables al toque. ¡Lo más temprano

que pueda descubrirse cualquier anomalía, mejores serán las opciones de cuidado médico que un paciente tendrá!

- Mito: "No existe historial de cáncer del seno en mi familia". Hecho: Sólo el 10% de las mujeres diagnosticadas con cáncer del seno realmente tienen un historial de esa enfermedad en su familia, de acuerdo a la Fundación Nacional del Cáncer del Seno. Hacerse el examen es lo más seguro y la mejor recomendación para todas las mujeres.
- Mito: "¡Tengo una masa! ¿Significa que tengo Cáncer del Seno?" Hecho: la mayoría de las masas en el seno

no son cancerosas. Pero si un mamograma descubre que una masa podría ser maligna, se realizarán pruebas adicionales como ultrasounds, MRI y biopsias.

¡No esperes hasta que algo esté "mal" para examinarte! El Centro de Excelencia en Tomografías de Seno del Lincoln, certificado por el Programa Nacional de Acreditación para Centros de Cuidado del Seno y el Colegio Americano de Radiología, está aquí para apoyarte... a ti y a tus seres queridos durante los mamogramas y aún más allá. Para una cita llama al (718) 579-5684.









**Morrisania  
Diagnostic and  
Treatment Center**  
1225 Gerard Ave.  
Bronx, NY 10452  
(718) 960-2777

**Segundo Ruiz Belvis  
Diagnostic and  
Treatment Center**  
545 E. 142nd Street,  
Bronx, NY 10454  
(718) 579-4000

**Call for specific  
Clinic hours.**  
Llama para el  
horario específico  
de cada clínica.





## Healthcare with a ‘Neighborhood Touch’

Morrisania and Segundo Ruiz Belvis Thrive On Patient-Centeredness

The slogan “Patients come first” is alive and well at Morrisania and Segundo Ruiz Belvis Diagnostic and Treatment Centers—two jewels in the HHC-Generations+/Northern Manhattan Health Network. Both primary care institutions are setting benchmarks by restoring the focus on patients, and keeping people healthy and out of hospitals for as long as possible.

“We are the ‘family doctor’ - the personalized health-

care model that people in the neighborhood trust,” says David John, MD, Medical Director at Morrisania Diagnostic and Treatment Center.

To ensure that Morrisania and Belvis fulfill every patient’s personalized health needs and that a strong patient-doctor relationship is developed, both Centers have added evening and Saturday hours. They have expanded the dentistry, pre-natal and behavioral health units, and

added additional services that can be provided on the spot, such as radiology, pharmacy, Metro Plus and WIC programs. A new appointment scheduling system and prescription-refill system are also making it easier for patients to keep their health on track. Both Morrisania and Belvis have Community Advisory Boards, and ongoing partnerships with community-based organizations.

And there’s more good news... Morrisania has a

pilot program that provides mammography and GYN exams for women with disabilities, in partnership with Independence Care System. The program was chosen as a Best Practice Model by the State of New York’s Department of Health. By the end of the year, it will be expanded and implemented citywide by the NYC Health and Hospitals Corporation.

## Cuidado Médico con un ‘Toque de Vecindad’

Morrisania y Segundo Ruiz Belvis se crecen en el servicio centrado en el paciente

El lema “los pacientes son primero” está vivo y prosperando en los Centros de Diagnóstico y Tratamiento Morrisania y Segundo Ruiz Belvis —dos joyas en la Red de Salud Generations+/Northern Manhattan. Ambas instituciones de cuidado primario están sentando pautas al restaurar el enfoque en los pacientes, y manteniendo al público sano y fuera de los hospitales por la mayor cantidad de tiempo posible.

“Somos el ‘médico de cabecera’ - el modelo de cuidado médico personalizado en que la gente de la

vecindad confía”, dice David John, MD, director médico del Centro de Diagnóstico y Tratamiento Morrisania.

Para asegurarse de que Morrisania y Belvis llenan las necesidades personalizadas de salud de los pacientes y que se desarrolla una fuerte relación entre el doctor y el paciente, ambos Centros han agregado horas de servicio nocturno y los sábados. También han expandido las unidades de odontología, salud prenatal y conducta, y han agregado servicios adicionales ahora disponibles al instante, tales como radiología, farmacia,

Metro Plus y programa WIC.

Un nuevo sistema de programación de citas y un sistema para renovar las recetas de medicamentos, también le están facilitando a los pacientes mantener su salud en buen registro. Tanto Morrisania como Belvis tienen Juntas Asesoras Comunitarias y colaboraciones continuas con organizaciones basadas en la comunidad.

Y hay más buenas noticias... Morrisania tiene un programa piloto que proporciona mamogramas y

exámenes ginecológicos a mujeres con discapacidades, en colaboración con el Sistema de Cuidado de Independencia (Independence Care System). El programa fue escogido como el “Mejor Modelo de Práctica” por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York. Ya para fines de este año, el programa será expandido e implementado a través de la ciudad por la Corporación de Salud y Hospitales (HHC por sus siglas en inglés).

**LINCOLN MEDICAL CENTER**  
234 East 149th Street Bronx, NY 10451

***One of the most affordable health plans on  
the NY State of Health Marketplace.***

**ENROLL NOW!**

Why not visit a MetroPlus Marketplace enrollment specialist at Lincoln Hospital, Morrisania D&T Center, or Segundo Ruiz Belvis D&T Center.



METROPLUS.ORG 1.855.809.4073

MKT 15.48  

