

FÔLEGO MENTALSOMÁTICO (MENTALSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *fôlego mentalsomático* é a capacidade de a conscin lúcida, homem ou mulher, sustentar a rotina intelectual sadia, aquisitiva, pesquisística, criativa, produtiva, distributiva, diária, com a fixação da autopensenidade no *pen*, sem recair em distrações mentais, envolvimento emocional, fugas imaginativas, escapismos sociais ou desviaçionismos de qualquer outra natureza.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *fôlego* vem do idioma Latim *follicare*, “respirar como fole”, e este de *follis*, “fole”. Surgiu no Século XIII. O termo *mental* procede do idioma Latim Tardio, *mentalis*, “do espírito; mental”, e este de *mens, mentis*, “atividade do espírito; intenção; memória; pensamento; inteligência; razão; sabedoria; juízo; discernimento”. Apareceu no Século XV. A palavra *somática* provém do idioma Francês, *somatique*, e esta do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Estofo mentalsomático. 2. Fôlego paracerebral. 3. Fôlego intelectual. 4. Potência da autointelectualidade.

Neologia. As 3 expressões compostas *fôlego mentalsomático*, *fôlego mentalsomático eletrônico* e *fôlego mentalsomático conscienciológico* são neologismos técnicos da Mental-somatologia.

Antonimologia: 1. Fôlego psicossomático. 2. Fôlego baratrosférico. 3. Potencial energossomático. 4. Impotência mentalsomática. 5. Sedentarismo intelectual.

Estrangeirismologia: o *Verponarium*; o *strong profile* intelectual; o *mens sana in corpore sano*; as multipesquisas *urbi et orbi*; o *nulla dies sine linea*; o *festina lente* aplicado à produtividade intelectual; o *breakthrough* mentalsomático; o *background* cognitivo, intermissivo e multiexistencial; o *feedback* neural; os implantes dos *microchips* cerebrais; o *paramicrochip* da conscin portadora de macrosoma intelectual.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à expansão da automentalsomaticidade teática interassistencial.

Megapensenologia. Eis 2 megapensesen trivocabulares relativos ao tema: – *Voliciolina: combustível mentalsomático. Rompamos autolimites intelectuais.*

Ortopensatologia: – “**Fôlego.** Quem não suporta a fixação do raciocínio por muito tempo, ainda vive com **fôlego baratrosférico**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Mental-somatologia; o holopensene da residência proexogênica; o holopensene da *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional* (CCCI); os ortopensenes; a ortopensenidade; os evolucipensesen; a evolucipensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os grafopensenes; a grafopensenidade; a reilinearidade autopensênica; a capacidade de manter a autopensenização focada nas ideias homeostáticas; o aproveitamento da fôrma holopensênica mentalsomática de certos ambientes intra e extrafísicos, a exemplo do Holociclo.

Fatologia: o fôlego mentalsomático; o fôlego de autoimersão mentalsomática; a sede de saber; a curiosidade intelectual; a raciocinação; a estudiosidade; o interesse pesquisístico abrangente; o ritmo diário da produtividade gesconográfica; a gestão da vida dedicada à intelectualidade interassistencial; os hábitos e rotinas prioritárias na vida diuturna da conscin intermissivista; a calibragem do equipamento cerebral; o valor da dieta alimentar no rendimento cerebral; o atendimento à carga natural de sono; a menopausa lúcida favorecendo o uso do mentalsoma; a evita-

ção da ingestão intelectual tóxica; a administração da extrapauta para não cair nos desvianismos; as leituras especializadas continuadas; a ortomotivação mentalsomática; a verpon motivadora do momento evolutivo; as metas e desafios gesconográficos; a participação frequente em *workshops*, cursos, congressos e eventos científicos; o público, em geral, menor, das atividades mentaissomáticas mais densas da CCCI; a evitação da estafa intelectual; a parada técnica para resfolegar o mentalsoma; as férias quando necessárias; o corte dos estímulos ambientais, musicais, filmográficos e sociais (presenciais e virtuais) excessivos; a mudança técnica entre os blocos de atividades mentaissomáticas; o ajuste personalíssimo dos tempos do turno mentalsomático (horário nobre); o aproveitamento do pico máximo da inteligência; a potencialização do trabalho cerebral no turno antelucano; os preparativos existenciais, intra e extrafísicos para a vivência do corredor heurístico; o convívio holofilosófico; o reforço mútuo do fôlego intelectual entre as companhias evolutivas produtivas; o heterexemplo catalisador do autesforço intelectual; a liderança intelectual; a saturação intelectual; o estado de fluxo de criação ideativa; a potência mentalsomática inspiradora da amizade raríssima; o superfôlego mentalsomático do líder intelectual (*master-mind*) criador de neoescola de pensamento libertário; o ginomacrossoma intelectual; o andromacrossoma intelectual; a gescon de largo fôlego; a publicação da megagescon; a autoproéxis de bases mentaissomáticas.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal relacionada ao amparador de função gesconográfica; o desbloqueio energético cortical; o parapsiquismo intelectual; o autodesassédio mentalsomático; o epicentrismo de campo energético de desassédio mentalsomático; o percentual de paracerebralidade vivenciada dia a dia; o nivelamento a maior da autocognição devido ao amparo extrafísico; as retrovidas na condição de conscin intelectual; os extrapolacionismos parapsíquicos mentaissomáticos; a suportabilidade da atmosfera homeostática das comunexes evoluídas; a colheita intermissiva; o exercício mentalsomático favorecendo o acesso à *Central Extrafísica da Verdade* (CEV).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo exercícios físicos–exercícios intelectuais*; o *sinergismo aprofundamento do conhecimento–expansão da autocognição*; o *sinergismo autoinvestimento parapsíquico–autoinvestimento intelectual*; o *sinergismo voliciolina-gesconogenia*; o *sinergismo criativo imaginação-racionalidade*; o *sinergismo intelectual amparador-amparando*.

Principiologia: o *princípio do equilíbrio holossomático*; o *princípio do megafoco mentalsomático*; o *princípio da perseverança pesquisística*; o *princípio da prioridade compulsória* (PPC) aplicado à autoprodutividade mentalsomática; o *princípio da expansão cognitiva, cosmobiológica e infinita*; a vivência do *princípio da convivialidade sadia* com quem se tem divergência ideativa.

Codigologia: a holocognição enquanto item do *código de valores pessoais*; a autoqualificação metalsomática inclusa no *código pessoal de Cosmoética* (CPC) vivenciado; o *código pessoal de Cosmoética* fundamentando a expansão do autopotencial mentalsomático.

Teoriologia: a *teoria e a prática do autodidatismo ininterrupto*; a passagem inquestionável do 1% da teoria para os 99% da vivência intelectual.

Tecnologia: a *técnica da concentração mental*; a *técnica do aquecimento neuronal*; a *técnica do aperitivo intelectual*; a *técnica da nutrição informacional*; a *técnica do uróboro introspectivo*; as *grafotécnicas*; as *técnicas de desenvolvimento da curiosidade científica*; as *técnicas da Enciclopédia da Conscienciologia*; as *técnicas de ampliação do dicionário cerebral analógico poliglótico pessoal*.

Voluntariologia: o *voluntariado nos departamentos paracientíficos das Instituições Conscienciocêntricas* (ICs); o *voluntariado nas equipes debatedoras das ICs*; o *voluntariado na produção dos periódicos conscienciológicos*; o *voluntariado nas equipes técnicas do Holociclo*; o *voluntariado na Associação Internacional EDITARES*; o *voluntariado na Associação Internaci-*

onal de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); o voluntariado na União Internacional dos Escritores da Conscienciologia (UNIESCON).

Laboratoriologia: o trio de laboratórios conscienciológicos de desassédio mentalsomático (Holociclo, Holoteca e Tertuliarium); o laboratório conscienciológico da Autopensenologia; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Cogniciologia; o Colégio Invisível dos Pesquisadores da Conscienciologia; o Colégio Invisível dos Editores da Conscienciologia; o Colégio Invisível dos Autores Conscienciológicos; o Colégio Invisível da Erudiciologia; o Colégio Invisível da Parapolimatia; o Colégio Invisível dos Seres Despertos.

Efeitologia: os efeitos da racionalidade do mentalsoma sobre o psicossoma; os efeitos colaterais do uso indiscriminado dos nootrópicos ou drogas da cognição (pílulas da inteligência); o efeito halo da orientação do ponteiro consciencial no mentalsoma; o efeito voliciolínico das descobertas verponológicas.

Neossinapsologia: as neossinapses adquiridas através dos debates; as neossinapses resultantes do autoinvestimento mentalsomático; a recaptura das paraneossinapses intermissivas.

Ciclogia: o ciclo de criatividade; o ciclo das neoverpons; o ciclo cosmoético aprender-ensinar; o ciclo ininterrupto pesquisa-leitura-reflexão-escrita.

Enumerologia: o fôlego ideativo; o fôlego pesquisístico; o fôlego debatológico; o fôlego leiturológico; o fôlego heurístico; o fôlego conscienciográfico; o fôlego neoverponológico.

Binomiologia: o binômio detalhismo-exaustividade enquanto medida do fôlego intelectual pessoal; o binômio apreensibilidade-compreensibilidade; o binômio mentalsomaticidade-autodesassedialidade; o binômio autorganização ideativa-autoprodutividade intelectual; o binômio exercício mentalsomático-fôlego neuronal.

Crescendologia: o crescendo do fôlego intelectual com os exercícios neuronais; o crescendo da produtividade gesconográfica; o crescendo leitor-pesquisador-autor; o crescendo inversor intelectual-geronte polímata; o crescendo cerebralidade-paracerebralidade.

Trinomiologia: a vivência do trinômio automotivação-trabalho-lazer; o trinômio concentração mental-atenção fixada-autolucidez; o trinômio cultura-erudição-polimatia.

Polinomiologia: o polinômio revisão-correção-acrécimo-aprofundamento; o polinômio conferência-ensaio-curso-tratado; o polinômio gesconográfico verbete-artigo-livro-obra-prima; o polinômio conscienciólogo-pesquisador-docente-escritor; a harmonização do polinômio para fisiológico soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma; o polinômio autopotencializador dieta balanceada-exercícios moderados-sono reparador-respiração correta-EV profilático-ortopense-nização.

Antagonismologia: o antagonismo especialismo hemiplégico / generalismo polímata; o antagonismo empolgação criativa / cipriene mentalsomático; o antagonismo energossomático racionalidade do coronochakra / irracionalidade do umbilicochakra.

Paradoxologia: o paradoxo da conscin de amplo potencial intelectual com preguiça mental.

Politicologia: a mentalsomatocracia; a lucidocracia; a cognocracia; a evoluciocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço intelectual; a lei do maior esforço aplicada às auto e heteropesquisas; a lei da interassistencialidade.

Filiologia: a gnosiofilia; a cogniciofilia; a leituromania; a intelectofilia; a raciocinofilia.

Fobiologia: a reciclagem da intelectofobia; a superação da leituromania.

Sindromologia: a síndrome de burnout; a síndrome da dispersão consciencial; a síndrome do ansiosismo; a síndrome da subestimação; a síndrome da mediocrização; as síndromes demenciais; a síndrome de Alzheimer.

Holotecologia: a mentalsomatoteca; a intelectoteca; a raciocinoteca; a cognoteca; a criativoteca; a heuristoteca; a Holoteca.

Interdisciplinologia: a Mentalsomatologia; a Raciocinologia; a Cogniciologia; a Culturologia; a Cerebrologia; a Paratecnologia da Intelecção; a Experimentologia; a Gesconologia; a Polimatia; a Voliciologia; a Autodiscernimentologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin de cérebro vigoroso; a conscin tricerebral; o ser interassistencial; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; a conscin enciclopedista; a conscin pesquisadora independente; a personalidade criativa; a conscin com *paramicrochip*; a pessoa mentalsomaticamente equilibrada; o ser desperto.

Masculinologia: o pré-serenão; o intelectual; o leitor exaustivo; o atleta mental; o aco-
plamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodeci-
sor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo;
o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o evoluciente; o conviviólogo;
o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o escritor; o exemplarista; o re-
ciclante existencial; o inversor existencial; o geronte lúcido; o maxidissidente ideológico; o tene-
pessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o ver-
betógrafo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o macrossômata; o corifeu mental-
sômático; o teleguiado autocrítico; o evoluciólogo.

Femininologia: a pré-serenona; a intelectual; a leitora exaustiva; a atleta mental; a aco-
plamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autode-
cisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicólo-
ga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a evoluciente; o convivióloga;
a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a escritora; a exemplarista; a re-
ciclante existencial; a inversora existencial; a geronte lúcida; a maxidissidente ideológica; a tene-
pessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana;
a verbetógrafa; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a macrossômata; a corifeia;
a teleguiada autocrítica; a evolucióloga.

Hominologia: o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens intellectualis*; o *Homo sapiens studiosus*; o *Homo sapiens rationabilis*; o *Homo sapiens omniscognitor*; o *Homo sapiens lector*; o *Homo sapiens scientificus*; o *Homo sapiens scriptor*; o *Homo sapiens polymatha*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens autolucidus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: fôlego mentalsomático *eletronótico* = o da conscin pesquisadora acadê-
mica de temas avançados da Ciência Convencional; fôlego mentalsomático *conscienciológico* = o da conscin pesquisadora independente de temas avançados da Conscienciologia.

Culturologia: a formação cultural; a *cultura da Mentalsomatologia*.

Potencialidade. Pelos princípios da *Holossomatologia*, há intermissivistas, mulheres e homens, detentores de equipamento intelectual de primeira linha (Cerebrologia), de macrossoma e de capacidade de elaboração pensênica avançada (Paracerebrologia).

Importância. Tais trafores, aportes mentaisomáticos, são valiosíssimos coadjuvantes na obtenção do completismo proexológico, sendo também, indicadores confiáveis da natureza dos compromissos e deveres evolutivos, assumidos voluntariamente durante as vivências no *Curso Intermissivo* (CI) pré-ressomático.

Incompletude. Pelos critérios da *Evoluciologia*, mesmo as condições de intelectual, leitor multitemático, pesquisador de ponta, erudito ou polímata, atingidas, não sem real autesforço, ainda serão conquistas parciais, relativas e insuficientes enquanto a conscin não incluir a mentalsomática distributiva nas priorizações pessoais.

Autodiscernimento. O completismo da interassistência proexológica demanda a *inteligência evolutiva* (IE) de quem já reconhece a importância, para a evolução pessoal e grupal, do

compartilhamento altruísta dos achados pesquisísticos e das autocognições relevantes com os compassageiros evolutivos do presente e do futuro.

Retribuiciologia. Pela perspectiva da *Mentalsomatologia*, eis, na ordem alfabética, exemplos de 5 atividades a serem exercidas pela conscin lúcida, consciencióloga, de fôlego mentalsomático invulgar e afeita à grupalidade evoluída, objetivando distribuir ou retribuir o cabedal intelectual adquirido, reconhecidamente, com auxílio direto ou indireto de outras conscins ou consciexes:

1. **Debatologia.** A participação em debates com argumentações racionais, construtivas e respeitosas visando contribuir na pensenização em grupo, mais cosmovisiológica e de maior expressão quando comparada à pensenização individual.
2. **Eventologia.** O empreendedorismo mentalsomático aplicado à criação de *workshops*, cursos e eventos tarísticos visando atender a necessidade cognitiva prioritária do grupo evolutivo.
3. **Gesconologia.** A organização ou participação específica nas gescons grupais elaboradas pelos pesquisadores sinérgicos.
4. **Parapedagogiologia.** A docência conscienciológica itinerante, deixando a própria zona de conforto em prol do esclarecimento dos colegas do grupo evolutivo mais distanciados fisicamente.
5. **Revisiologia.** A revisão conformática, voluntária, das produções intelectuais dos integrantes do grupo evolutivo.

Parapercepciologia. Tendo em vista a *Paratecnologia da intelecção*, além das práticas energéticas e parapsíquicas continuadas, é também necessário o autesforço disciplinado para expansão do fôlego intelectual distributivo, dia após dia, ano após ano, para se alcançar, primeiro os extrapolacionismos, depois a fixação rotinológica de certos experimentos parapsíquicos avançados de bases mentaissomáticas, a exemplo destes 8, dispostos na ordem alfabética:

1. **Acessologia.** Acessar, conscientemente, a *Central Extrafísica da Verdade* (CEV).
2. **Cosmoconscienciologia.** Vivenciar a expansão mentalsomática cósmica pelo megaparafenômeno da autocosmoconsciência.
3. **Descoincidenciologia.** Haurir ideias originais a partir da soltura mentalsomática ou descoincidência paracerebral (*insights*, intuições, achegas parapsíquicas).
4. **Megagesconologia.** Aplicar a dinamização técnica, máxima, da intelectualidade pessoal pela taquirritmia megagescônica.
5. **Pangrafologia.** Experimentar enquanto redige a autogescon, pela pangrafia, a *interação de múltiplos parafenômenos* com bases interassistenciais.
6. **Projeciologia.** Receber diretamente de amparador extrafísico ideia de tema pesquisístico prioritário, estando no estado projetado, lucidamente, fora do corpo físico.
7. **Retrocogniciologia.** Realizar a paracaptação retrocognitiva de ocorrências prévias, recentes ou remotas, a partir da leitura atenta e detalhada de obra escrita específica.
8. **Transeologia.** Vivenciar a conjugação dos transe intraconscienciais criativos (intelectual e parapsíquico) ou do biparatranse heurístico.

VI. Acabativa

Remissiologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o fôlego mentalsomático, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Administração da vida intelectual:** Experimentologia; Homeostático.
02. **Aporte proexológico mentalsomático:** Proexologia; Homeostático.
03. **Autesforço convergente:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
04. **Autossuficiência intelectual:** Mentalsomatologia; Homeostático.
05. **Avanço mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.

06. **Casa do intelecto:** Mentalsomatologia; Neutro.
07. **Ciclo autoverbetográfico:** Lexicologia; Homeostático.
08. **Corredor heurístico:** Experimentologia; Homeostático.
09. **Exercício mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.
10. **Imersão pontual:** Experimentologia; Neutro.
11. **Máquina consciencial:** Intrafisicologia; Neutro.
12. **Priorização mentalsomática:** Mentalsomatologia; Homeostático.
13. **Prole mentalsomática:** Cogniciologia; Homeostático.
14. **Racionalidade paracientífica:** Holomaturologia; Neutro.
15. **Ritmo mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.

O CÉREBRO FUNCIONA QUAL MÚSCULO INTELECTUAL. QUANDO EXERCITADO COM AFINCO E BEM NUTRIDO FÍSICA E PENSENICAMENTE SE FORTALECE, EXPANDINDO A CAPACIDADE DO FÔLEGO MENTALSOMÁTICO PESSOAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, reconhece o valor e o nível do fôlego mentalsomático pessoal? Quais medidas práticas, técnicas ou procedimentos vem aplicando para expandir a capacidade pessoal de sustentar a rotina intelectual sadia, aquisitiva, pesquisística, criativa, produtiva, distributiva, diária?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Neologismos da Conscienciologia*; org. Lourdes Pinheiro; revisores Ernani Brito; *et al.*; 1.072 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 4.053 enus.; 1 *Facebook*; 2 fotos; glos. 2.019 termos; 14.100 (termos neológicos); 1 listagem de neologismos; 1 microbiografia; 21 *websites*; 61 refs.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 470 e 720.
2. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 722 e 723.
3. **Idem;** *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 220 e 230.

Webgrafia Específica:

1. **Garattoni, Bruno; & Nogueira, Salvador;** *A Pílula da Inteligência*; Reportagem; *Super Interessante*; Revista; 4 fotos; São Paulo, SP; Abril, 2011; disponível em: <https://super.abril.com.br/ciencia/a-pilula-da-inteligencia/>; acesso em: 02.07.19; 22h30.
2. **Gazeta do Povo;** Redação; *Chips Cerebrais que nos Tornam mais Inteligentes já são Realidade*; Reportagem; *Gazeta do Povo*; *Jornal Online*; 1 foto; Curitiba, PR; Agosto, 2016; disponível em: <https://www.gazetadopovo.com.br/economia/inteligencia-artificial/chips-cerebrais-que-nos-tornam-mais-inteligentes-ja-sao-realidade-47n592tcgrou4xiy-zxa041d92/>; acesso em: 02.07.19; 22h40.
3. **Scheller, Fernando;** *LSD e Eletrochoque são 'Armas' para criar Exército de Mentes Supercriativas*; Entrevista; *Estadão*; *Jornal Online*; 1 foto; São Paulo, SP; Julho, 2019; disponível em: <https://economia.estadao.com.br/blogs/fernando-scheller/lsd-e-eletrochoque-sao-armas-para-criar-exercito-de-profissionais-supercriativos/>; acesso em: 02.07.19; 22h50.

M. H.