



Design and Quality
IKEA of Sweden

ENGLISH	4
DEUTSCH	5
FRANÇAIS	6
NEDERLANDS	7
DANSK	8
ÍSLENSKA	9
NORSK	10
SUOMI	11
SVENSKA	12
ČESKY	13
ESPAÑOL	14
ITALIANO	15
MAGYAR	16
POLSKI	17
EESTI	18
LATVIEŠU	19
LIETUVIŲ	20

PORTUGUES	21
ROMÂNĂ	22
SLOVENSKY	23
БЪЛГАРСКИ	24
HRVATSKI	25
ΕΛΛΗΝΙΚΑ	26
РУССКИЙ	27
УКРАЇНСЬКА	28
SRPSKI	29
SLOVENŠČINA	30
TÜRKÇE	31
عربي	32

Our ergonomic pillows with memory foam mould to your head and neck. This helps your muscles to relax and, consequently, you will sleep better.

Please consider that it may take some time to get used to this type of pillow, due to the unique properties of the material.

The pillow may have a noticeable smell as a result of being sealed in airtight packaging. The smell will disappear once you open the package and allow the pillow to air before using it.

The removable cover can be washed at 60°C. The foam filling is not washable; please follow the care instructions on the label. Air the pillow at regular intervals to keep it fresh.

You can prolong the life of your pillows with a pillow protector which protects them from stains and dirt.

Unsere ergonomisch geformten Kissen mit Memoryschaumfüllung passen sich der Kopf- und Nackenkontur an. Das trägt zur Muskelentspannung bei und führt dazu, dass man besser schläft.

Bedingt durch die besonderen Materialeigenschaften kann für Kissen dieser Art eine kurze Gewöhnungszeit erforderlich sein.

Durch die luftdichte Verpackung kann dem Material ein gewisser Eigengeruch anhaften. Er verschwindet durch Lüften des Kissens.

Der abnehmbare Bezug kann bis 60° C gewaschen werden. Die Füllung ist nicht waschbar; bitte die Pflegeanleitung beachten. Das Kissen sollte regelmäßig gelüftet werden - so bleibt es länger hygienisch frisch.

Kissen halten länger, wenn man sie mit einem Kissenschoner vor Flecken und Verschmutzung schützt.

Nos oreillers ergonomiques en mousse à mémoire de forme suivent les contours de la tête et du cou, ce qui permet aux muscles de se détendre et améliore la qualité du sommeil.

Veillez noter qu'un temps d'adaptation peut être nécessaire pour ce type d'oreiller, étant données les propriétés unique du matériau.

Emballé sous vide, l'oreiller peut avoir une odeur particulière. Celle-ci disparaîtra une fois que vous aurez déballé et aéré l'oreiller avant de l'utiliser.

La housse peut être lavée à 60° C. Le garnissage en mousse n'est pas lavable. Veuillez suivre les instructions imprimées sur l'étiquette. Aérez l'oreiller régulièrement pour conserver sa fraîcheur.

Pour prolonger la vie de vos oreillers, vous pouvez ajouter une protection pour oreiller contre les taches et la saleté.

De ergonomische kussens met traagschuim van IKEA vormen zich naar je hoofd en je nek. Dit helpt je spieren te ontspannen en daardoor slaap je beter.

Houd er rekening mee dat het enige tijd kan duren om aan dit type kussen te wennen, vanwege de unieke eigenschappen van het materiaal.

Het kussen kan een wat aparte geur hebben doordat het in een luchtdichte verpakking heeft gezeten. De geur zal verdwijnen als je het kussen voor gebruik wat laat luchten.

De afneembare hoes kan op 60 °C worden gewassen. De vulling is niet wasbaar; volg de onderhoudsinstructies op het etiket. Lucht het kussen regelmatig om het fris te houden.

Je kan de levensduur van je kussens verlengen met een kussenbeschermer die ze beschermt tegen vlekken en vuil.

Vores ergonomiske puder med fyld af memoryskum former sig efter hoved og nakke. Det får dine muskler til at slappe af, så du sover bedre.

Husk, at på grund af materialets unikke egenskaber kan det tage et stykke tid at vænne sig til puden.

Puden kan have en speciel lugt, når du åbner indpakningen, fordi den er pakket i lufttæt emballage. Hvis du pakker puden ud og lufter den, før du begynder at bruge den, forsvinder lugten.

Det aftagelige betræk kan vaskes ved 60°. Skumfyldet kan ikke vaskes. Følg vaskeanvisningerne på etiketten. Luft puden jævnligt, så den holder sig frisk.

Du kan forlænge pudens holdbarhed med en pudebeskytter, der beskytter mod pletter og snavs.

Koddi úr minnisvampi mótast eftir höfði og hálsi. Það hjálpar til við að slaka á vöðvum og þar af leiðandi hreyfir þú þig minna og sefur betur.

Athugaðu að það gæti tekið nokkurn tíma að venjast koddanum vegna einstakra eiginleika svampsins.

Sérstök lykt getur verið af koddanum vegna þess að hann er innpakkaður í loftþéttar umbúðir. Lyktin hverfur eftir að umbúðirnar hafa verið fjarlægðar og búið er að viðra koddann fyrir notkun.

Áklæðið má taka af og þvo í vél á 60°C. Fyllinguna má ekki þvo; vinsamlega farið eftir umhirðuleiðbeiningum á miðanum. Viðraðu koddann reglulega til að halda honum ferskum.

Þú getur lengt líftíma koddanna þinna með aukakoddaveri sem hlífir þeim við óhreinindum.

De ergonomiske putene våre i viskoelastisk polyeter former seg etter hodet og nakken. Dette hjelper musklene å slappe av, og dermed sover du bedre.

Legg merke til at det kan ta litt tid å venne seg til denne typen puter, på grunn av materialets unike egenskaper.

Putta kan ha en merkbar lukt, fordi den har ligget nedpakket i lufttett emballasje. Lukta forsvinner når du åpner emballasjen og lufter putta før du tar den i bruk.

Det avtagbare trekket kan vaskes på 60 °C. Fyllmaterialet er ikke vaskbart. Følg vaskeanvisningen på etiketten. Luft putta regelmessig så den holder seg frisk.

Du kan forlenge putenes levetid med putebeskyttere som beskytter mot flekker og smuss.

Viskoelastisella vaahtomuovilla täytetty ergonominen tyyny mukautuu pään ja niskan muotoihin ja auttaa lihaksia rentoutumaan. Tämä parantaa unen levollisuutta ja laatua.

Viskoelastinen vaahtomuovi poikkeaa monin tavoin muista materiaaleista, minkä vuoksi uuteen tyynyyn tottuminen saattaa kestää jonkin aikaa.

Ilmatiiviin pakkauksen vuoksi tyynyssä saattaa aluksi tuntua tietty haju, joka kuitenkin haihtuu tuulettamalla.

Irtopäällinen voidaan pestä 60 °C:ssa. Sisätyyny ei ole pestävä; noudata tyynyn mukana tulevia hoito-ohjeita. Tuuleta tyyny usein, jotta se pysyy raikkaana.

Tyynynsuojus suojaa tyynyä likaantumiselta ja pidentää sen käyttöikää.

Våra ergonomiska kuddar med memoryskum formar sig efter ditt huvud och din nacke. Detta hjälper dina muskler att slappna av, vilket gör att du sover bättre.

Tänk på att det ibland kan ta lite tid att vänja sig vid denna typ av kudde, eftersom materialet har unika egenskaper.

Kudden kan lukta lite speciellt efter att ha legat i en lufttät förpackning. Lukten försvinner om du vädrar kudden ett tag innan du använder den.

Det avtagbara överdraget kan tvättas i 60°C. Fyllningen går inte att tvätta; följ skötselanvisningen på etiketten. Vädra kudden regelbundet, så håller den sig fräsch.

Dina kuddar håller längre om du skyddar dem mot smuts och fläckar med ett kuddskydd

Naše ergonomické polštáře s pěnou s pamětí se svým tvarem přizpůsobí vaší hlavě a krku. Díky tomu mohou vaše svaly lépe odpočívat, což je dobré pro kvalitnější spánek.

Nezapomínejte, že tento polštář obsahuje materiál s jedinečnými vlastnostmi, a tak může chvíli trvat, než si na tento typ polštáře zvyknete.

Polštář může mít z počátku mírný zápach, a to z důvodu hermeticky uzavřeného obalu. Zápach zmizí, jakmile obal otevřete a necháte polštář před použitím vyvětrat.

Snímatelný povlak lze prát při teplotě 60 °C. Pěnovou výplň prát nelze; postupujte podle pokynů pro péči na štítku. Polštář pravidelně větrejte, aby byl stále čistý a svěží.

Životnost polštářů můžete prodloužit pomocí chrániče na polštář, který je ochrání před skvrnami a špínou.

Las almohadas ergonómicas de espuma viscoelástica se amoldan a la cabeza y cuello. Esto ayuda a que se relajen los músculos y, por tanto, te moverás menos y dormirás mejor.

Es posible que tardes un tiempo en acostumbrarte a este tipo de almohada, debido a las características únicas de los materiales.

El material puede tener un olor de fábrica como consecuencia del empaquetado al vacío, que desaparecerá cuando abras el paquete y aires la almohada antes de usarla.

Lava la funda desenfundable a 60°C. El relleno no es lavable; sigue las instrucciones de la etiqueta. Airea la almohada con regularidad para que se mantenga impecable.

Puedes prolongar la duración de las almohadas si utilizas un protector que las mantiene sin manchas ni suciedad.

I nostri cuscini ergonomici in memory foam si adattano alla tua testa e al tuo collo, aiutando i muscoli a rilassarsi e garantendoti un sonno migliore.

Può essere necessario un po' di tempo per abituarsi a questo tipo di cuscino, a causa delle caratteristiche uniche del materiale con cui è realizzato.

Quest'ultimo può avere un odore caratteristico, conseguenza dell'imballaggio sotto vuoto. L'odore svanisce aprendo la confezione e aerando il cuscino prima di usarlo.

La fodera asportabile si può lavare a 60°C. L'imbottitura in schiuma non è lavabile: segui le istruzioni sull'etichetta. Aera il cuscino regolarmente per mantenerlo fresco.

Con un copricuscino puoi proteggere il cuscino da macchie e sporco, prolungandone la durata.

A memória habszivaccsal töltött ergonomikus párna igazodik a fejed és nyakad vonalához, így izmaid jobban ellazulhatnak, és kevesebbet fogsz mozogni, ezáltal jobban fogsz éjjel aludni.

Az anyag egyedi tulajdonságainak köszönhetően bele telhet egy kis időbe, míg hozzászoksz ehhez a párnatípushoz.

Az anyagnak kezdetben jellegzetes illata lehet, amely a gyártás utáni légmentes csomagolásnak köszönhető. A kibontást követően, a használatot megelőző szellőztetés után ez az illat eltűnik.

A levehető huzat 60°C-on mosható, a habszivacs töltet azonban nem mosható; kérjük, tartsd be a címkén jelzett kezelési útmutatót. Rendszeresen szellőztesd a párnát, hogy friss maradjon.

Hosszabb ideig megőrzi a frissességét, ha párnavédőbe húzod, amely védi a portól és a szennyeződésektől.

Nasze poduszki ergonomiczne z pianką memory formują się do kształtu głowy i szyi. Pomaga to rozluźnić mięśnie, a co za tym idzie lepiej spać.

Należy pamiętać, że przyzwyczajenie się do tego typu poduszki może zająć trochę czasu ze względu na specyficzne właściwości materiału.

Poduszka może mieć wyczuwalny zapach na skutek zaplombowania w hermetycznym opakowaniu. Zapach zniknie po otwarciu opakowania i wywietrzeniu poduszki przed jej użyciem.

Zdejmowane pokrycie można prać w temperaturze 60°C. Wypełnienie z gąbki nie nadaje się do prania, postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie. Poduszkę należy regularnie wietrzyć, aby zachować świeżość.

Można wydłużyć żywotność poduszek stosując ochraniacz na poduszkę, który zabezpiecza przed plamami i brudem.

Meie ergonoomilised mäluvahust padjad vormuvad teie pea ja kaela järgi. See aitab lihastel lõõgastuda ja sinul paremini magada.

Palun pea silmas, et seda tüüpi padjaga harjumine võtab pisut aega, seda tänu materjali unikaalsetele omadustele.

Padjal võib esialgu olla märgatav lõhn, seda tänu õhukindlale pakendamisele. Lõhn kaob, kui pakendi avad ja enne kasutamist patja õhutad.

Eemaldatavat katet võib pesta 60°C kraadi juures. Vahttäidis ei ole pestav; palun järgi sildil olevaid juhiseid. Õhuta patja regulaarselt, et hoida see värskena.

Saad enda patjade elu pikendada, kasutades padjakaitset, mis kaitseb neid plekkide ja mustuse eest.

Mūsu ergonomiskie spilveni ar putu materiāla pildījumu pielāgojas galvas un kakla formai. Tā muskuļi labāk atslābst, un tu vari labāk izgulēties.

Ņem vērā, ka materiāla unikālo īpašību dēļ var paiet kāds laiks, līdz pie tā pieradīsi.

Hermētiskā iesaiņojuma dēļ spilvenam var būt specifisks aromāts. Šis aromāts izzudīs, kad iesaiņojums būs atvērts, un spilvens pirms lietošanas izvēdināts.

Noņemamo pārvalku drīkst mazgāt 60 °C temperatūrā. Putu materiāla pildījums nav mazgājams; ievēro etiķetē norādīto kopšanas instrukciju. Regulāri izvēdini spilvenu.

Spilvens kalpos ilgāk, ja izmantosi spilvena aizsargu, kas to pasargās no traipiem un netīrumiem.

Ergonominės pagalvės iš viskoelastinio putų poliuretano prisitaiko prie kaklo ir galvos, todėl raumenys atsipalaiduoja ir ilsisi. Ilgainiui dėl to vis geriau išsimiegosite.

Reikėtų prisiminti, kad viskoelastinė medžiaga yra ypatinga, todėl gali užtrukti, kol priprasite prie pagalvės.

Pagalvė supakuota sandarioje pakuotėje, tad išpakavus gali būti juntamas neįprastas kvapas. Rekomenduojame pagalvę gerai išvėdinti prieš ją naudojant.

Užvalkalą galima skalbti skalbyklėje 60 °C temperatūros vandenyje. Pagalvės neskalkkite (žr. priežiūros nurodymus etiketėje), tik reguliariai vėdinkite gryname ore, kad liktų gaivi.

Pagalvę galite apvilkti specialiu apsauginiu užvalkalu, saugosiančiu ją nuo dėmių ir nešvarumų.

As nossas almofadas ergonómicas com espuma memory moldam-se à cabeça e ao pescoço. Isto ajuda os músculos a relaxar e conseqüentemente vai mexer-se menos e dormir melhor.

É possível que demore algum tempo a habituar-se a este tipo de almofada, devido às propriedades únicas do material.

Por ser embalado em vácuo, o material pode apresentar um odor característico. Este odor desaparece quando abrir a embalagem e deixar a almofada arejar antes de usá-la.

A capa amovível pode ser lavada a 60°C. O enchimento não é lavável - siga as instruções de cuidados indicadas na etiqueta. Areje a almofada regularmente para a manter em boas condições.

Prolongue a duração das suas almofadas com um protetor, que as protege de manchas e da sujidade.

Pernele ergonomice cu spumă cu memorie se adaptează la conturul capului și gâtului tău. Asta ajută la relaxarea musculară și vei putea dormi mai bine.

Reține că poate dura un timp până când te obișnuiești cu acest tip de pernă din cauza proprietăților unice ale materialului.

Perna poate avea un miros pătrunzător din cauza faptului că a fost sigiliată în ambalaj etanș. Mirosul va dispărea după ce deschizi ambalajul și lași perna să se aerisească înainte de utilizare.

Husa detașabilă poate fi spălată la 60°C. Umplutura cu spumă nu este lavabilă; respectă instrucțiunile de îngrijire de pe etichetă. Aerisește perna la intervale regulate pentru a-și păstra prospețimea.

Poți prelungi durata de utilizare a pernei cu o protecție pentru pernă care ține la distanță petele și praful.

Ergonomické vankúše s pamäťovou penou sa prispôsobia tvaru hlavy a krku. Pomáha uvoľniť svaly, a tým prispieva k lepšiemu spánku.

Treba brať ohľad na to, že na takýto druh vankúša z jedinečného materiálu si môžete chvíľu zvykať.

Keď vankúš rozbalíte, môže mať mierny zápach. Je to následok vzduchotesného obalu. Keď vankúš necháte pred používaním chvíľu na vzduchu, zápach zmizne.

Snímateľný poťah môžete prať pri teplote 60 °C. Penovú výplň nie je možné prať v práčke. Oстане svieži, ak ho budete pravidelne vetrať.

Životnosť vankúša môžete predĺžiť chráničom na vankúš, ktorý ho ochráni pred škvrkami a špinou.

Нашите ергономични възглавници с мемори пяна се оформят според очертанията на главата и врата ви. Това помага на мускулите да почиват и съответно ще подобрят вашия сън.

Моля, имайте предвид, че може да ви отнеме малко време да свикнете с този вид възглавници, поради уникалните свойства на материала.

Първоначално възглавницата може да има осезаема миризма, поради това, че е била херметично опакована. Тя ще изчезне веднага щом я отворите и проветрите възглавницата преди употреба.

Калъфката може да се сваля и пере на 60°C. Пълнежът от пяна не се пере, моля, спазвайте инструкциите за поддръжка, обозначени на етикета. Проветрявайте възглавницата редовно, за да запазите свежестта ѝ.

Можете да удължите живота на вашите възглавници с протектор за възглавници, който ги предпазва от петна и замърсявания.

Naši jastuci s ispunom od memorijske pjene oblikuju se prema glavi i vratu. To pomaže u opuštanju mišića i omogućuje kvalitetniji san.

Možda će biti potrebno neko vrijeme za navikavanje na ovu vrstu jastuka zbog jedinstvenih značajki materijala.

Jastuk može imati „tvornički miris“ jer je zapakiran u hermetičko pakovanje. Taj će miris nestati ako se nakon otvaranja i prije korištenja jastuk prozračiti.

Navlaka se može skinuti i prati na 60 °C. Unutarnji se jastuk ne može prati. Pažljivo se pridržavati uputa na etiketi. Za dugotrajnu svježinu jastuka, redovito ga prozračivati.

Dugotrajnost jastuka može se produljiti s pomoću zaštite za jastuk koja ga štiti od prljavštine i mrlja.

Τα εργονομικά μας μαξιλάρια με τον αφρό μνήμης αγκαλιάζουν το κεφάλι και τον αυχένα σας. Έτσι οι μύες σας χαλαρώνουν και μπορείτε να κοιμηθείτε καλύτερα.

Έχετε υπόψη ότι μπορεί να σας πάρει λίγο χρόνο να συνηθίσετε αυτού του τύπου τα μαξιλάρια, λόγω των μοναδικών ιδιοτήτων του υλικού.

Το μαξιλάρι μπορεί να έχει μια ιδιαίτερη μυρωδιά, καθώς είναι συσκευασμένο αεροστεγώς. Η μυρωδιά θα φύγει μόλις ανοίξετε τη συσκευασία και αερίσετε το μαξιλάρι πριν το χρησιμοποιήσετε.

Το αφαιρούμενο κάλυμμα μπορεί να πλυθεί στους 60°C. Το γέμισμα αφρού δεν πλένεται, ακολουθήστε τις οδηγίες φροντίδας στην ετικέτα. Αερίστε το μαξιλάρι ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να το διατηρείτε φρέσκο.

Μπορείτε να παρατείνετε την ζωή των μαξιλαριών σας με ένα προστατευτικό μαξιλαριού, το οποίο τα προστατεύει από λεκέδες και σκόνη.

Наши эргономичные подушки с наполнителем из пенополиуретана с эффектом памяти повторяют форму головы и шеи. Это способствует расслаблению мышц и улучшает качество сна.

Благодаря уникальным свойствам материала вам может понадобиться время, чтобы привыкнуть к этой подушке.

Герметичная упаковка может обусловить наличие запаха. Он исчезнет, если вы проветрите подушку перед использованием.

Съемный чехол можно стирать при 60 °С. Наполнитель из пенополиуретана нельзя стирать; следуйте инструкциям по уходу на этикетке. Регулярно проветривайте подушку.

Чехол продлит срок службы подушки и защитит ее от загрязнений.

Подушка, наповнена піною з ефектом пам'яті, підлаштовує форму під ваші шию та голову. Це допомагає м'язам розслабитись, унаслідок чого ви будете повертатися менше та спати краще.

Зверніть увагу, що через унікальні властивості матеріалу вам може знадобитися деякий час, щоб звикнути до подушки.

Матеріал може мати «фабричний» запах через зберігання в повітронепроникній упаковці. Запах зникне, якщо відкрити упаковку та залишити подушку провітритися перед використанням.

Змінний чохол можна прати за температури 60°C. Наповнювач не можна прати; дотримуйтеся інструкцій на етикетці. Щоб подушка залишалася свіжою, регулярно провітрюйте її.

Щоб продовжити термін служби своїх подушок, використовуйте чохла, які захистять їх від плям та бруду.

Naši ergonomski jastuci s memorijskom penom oblikuju se prema tvojoj glavi i vratu. To pomaže mišićima da se opuste i, prema tome, spavaćeš bolje.

Privikavanje na ovu vrstu jastuka može trajati neko vreme jer materijal ima jedinstvena svojstva.

Budući da je jastuk pakovan u vakuumsko pakovanje, može imati naročit miris. Miris će nestati kada otvoriš pakovanje i ostaviš jastuk da se provetri pre upotrebe.

Navlaka koja se skida može se prati na 60°C. Punjenje od pene ne može se prati; molimo pridržavaj se uputstava za održavanje s etikete. Redovno provetraj jastuk kako bi bio svež.

Trajanje jastuka možeš produžiti zaštitnom navlakom koja će ga čuvati od mrlja i nečistoće.

Naši ergonomski vzglavniki iz spominske pene se prilagodijo obliki glave in vratu. Zato se mišice lažje sprostijo, med spanjem pa se manj premikaš in posledično bolje spiš.

Zaradi specifičnih lastnosti polnila lahko traja nekaj časa, preden se na tak vzglavnik navadiš.

Ker je vzglavnik zapakiran v neprodušno embalažo ima lahko "vonj po novem". Če ga pred prvo uporabo prezračiš, bo ta vonj izginil.

Snemljiva prevleka je pralna pri 60 °C. Polnilo iz pene ni pralno; pri negi sledi navodilom na etiketi. Vzglavnik redno zračni, da ostane svež.

Življenjsko dobo vzglavnikov lahko podaljšaš z uporabo prevlek za vzglavnike, ki jih ščitijo pred madeži in umazanijo.

Hafızalı sünger dolguya sahip ergonomik yastıklarımız, başınızın ve boynunuzun şeklini alır. Bu, kaslarınızı rahatlatıp dinlendirir dolayısıyla daha az hareket eder ve daha iyi uyursunuz.

Bu materyali farklı kılan özellikleri nedeniyle, bu tür bir yastığa alışmak biraz zaman alabilir lütfen bunu dikkate alınız.

Yastık, hava geçirmez paketlenme içinde olmasından dolayı bir "fabrika kokusuna" sahip olabilir. Kullanmadan önce paketi açıp havalandırdığınızda koku kaybolacaktır.

Çıkarılabilir kılıf 60°C'de yıkanabilir. Dolgu malzemesi yıkanmaz; lütfen etiket üzerindeki bakım talimatlarını inceleyiniz. Yastığın yeni gibi kalması için düzenli aralıklarla havalandırınız.

Leke ve kirlere karşı koruyan bir yastık koruyucu kullanarak yastığınızın ömrünü uzatabilirsiniz.

32 عربي

تشكيلتنا من المخدات المريحة محشوة بأسفنج الذاكرة الذي يتشكّل مع تقاسيم رأسك وعنقك. وهذا يساعد عضلاتك على الاسترخاء، وبالتالي سوف تنامين بشكل أفضل.

يرجى مراعاة أن التعود على هذا النوع من المخدات قد يحتاج منك بعض الوقت، وذلك بسبب الخصائص الفريدة للمواد.

قد يكون للمخدة رائحة ملحوظة بسبب تغليفها في عبوة محكمة. سوف تختفي الرائحة بمجرد فتح العبوة وتهوية المخدة قبل استخدامها.

يمكن غسل الغطاء القابل للإزالة على درجة حرارة 60 درجة مئوية. الحشوة الأسفنجية غير قابلة للغسل. يرجى اتباع تعليمات العناية الموجودة على البطاقة. ينبغي تهوية المخدة على فترات منتظمة للمحافظة على حيويتها.

يمكنك إطالة عمر المخدة باستخدام واقي المخدة الذي يحميها من البقع والأوساخ.