



CARNAVAL: DE VERLEIDING

‘Ik kan alles weerstaan... Behalve verleiding’ - Oscar Wilde. ‘De mens leeft niet van brood alleen’ - Jezus. Maar hoe zit het met Netflix en Facebook, chocolade of wijn?! Hoe gaan wij om met verleiding?

In deze Tafel onderzoeken en delen gasten hoe zij met verleidingen omgaan. Weerstaan zij ze met ijzeren wil, zoals Jezus in het verhaal van de verzoeking in de woestijn? Of geven zij zich helemaal over aan verlangen, zoals de zwelgende Napoleon in de liefdesbrieven aan zijn Josephine? Verleiding wordt gemakkelijk gezien als iets slechts, als een gevaar dat je moet afwijzen of weerstaan. Onze dagelijkse realiteit blijkt vaak complexer en taaier. Misschien is het wijzer om onze relatie met verleiding te onderzoeken dan om die weg te drukken. Dat doe je in deze Tafel, met je zintuigen, je verbeelding en met elkaar.

Met deze Tafel kun je carnaval vieren; het feest van overvloed en verleidingen. Maar bezinning en bewustwording komen ook aan bod, zo beweegt de Tafel ook richting de veertigdagentijd die volgt op carnaval. Natuurlijk is het thema op andere moment ook relevant. Met enige aanpassingen in de teksten kan deze Tafel op elk moment gebruikt worden.

Enkele ingrediënten

- + Verleidelijk eten
- + Een liefdesbrief aan je eigen verleider
- + Een voedsel-meditatie

OPMERKINGEN VOORAF

+ Je gebruikt de handleiding voor dit programma in combinatie met de [Algemene Handleiding van de Tafel](#)

+ De handleidingen van de Tafel van Hoop hebben een vaste structuur:

1. Elk programmaonderdeel begint met een instructie, een uitleg van wat je gaat doen.

2. Bij sommige onderdelen vind je extra uitleg, om meer inzicht te bieden in het belang van bepaalde keuzes die gemaakt zijn. Deze toelichtingen staan in gekleurde tekstblokken.

3. Bij de meeste onderdelen wordt ten slotte een suggestie gedaan voor 'gesproken tekst'. Je kunt deze tekst letterlijk uitspreken. Je kunt de strekking ook in je eigen woorden uitdrukken, dat komt meestal beter over. Deze teksten staan in spreekwolken, net als gedichten of verhalen die je letterlijk voorleest. In het algemene deel van de handleiding staat een goede voorlees-tip.

+ Deze handleiding is geschreven in 'je-vorm', enkelvoud dus. De voorbereiding en organisatie doe je hopelijk samen met een groepje betrokkenen. Ook de leiding van de avond kun je verdelen over twee personen. Verder is er gekozen voor zij in plaats van hij of hij / zij.

+ Onderaan deze Handleiding vind je de gespreksvragen in een mooie opmaak. Die pagina's kun je los afdrukken, kopiëren op stevig papier en voilà: prachtige kaartjes voor op tafel. Wil je variëren op de gespreksvragen? Dat kan! Op de laatste pagina kun je zelf vragen invullen in de PDF.



PROGRAMMA OP EEN RIJ

Opmerking: Deze tijden zijn richtlijnen. Bekijk je eigen situatie. Plan niet te strak.

Vanaf 18:00 uur - Entree

- + Welkom. Jas ophangen en registratie, evt bijdrage
- + Naam op naamknijper, bonbon en bloem

18:30 uur - Muziek

18:35 uur - Opening

18:40 uur - Liefdesbrieven Napoleon en muziek

- + fragment 1
- + muziek
- + fragment 2
- + muziek
- + fragment 3
- + muziek

18:55 uur - Amuse

Kennismaking

19:10 uur - Oefening

Liefdesbrief aan je verleider

19:25 uur - Voorgerecht met gespreksvragen

19:55 uur - Muziek

20:00 uur - Verhaal

Verzoeking van Jezus in de woestijn

20:10 uur - Hoofdgerecht met gespreksvragen

20:50 uur - Muziek

21:00 uur - Nagerecht

Voedsel-meditatie

21:10 uur - Vervolg nagerecht

Briefje schrijven met een voornemen voor de veertigdagentijd

21:30 uur - Afsluiting

Koffie voor wie wil, open einde

WAT HEB JE NODIG?

Entree

- + Geurkaarsjes
- + Kapstok
- + Bonbons (in stukje papiertje, vanwege smelten)
- + Bloemen
- + Gastenlijst
- + Evt. kassa met wisselgeld
- + Knijpers
- + Viltstiften (om op knijpers te schrijven)

Ruimte

- + Ongebruikt meubilair weg!
- + Tafels en stoelen
- + Mooie (witte) tafelkleden
- + Servies
- + Bestek
- + Karaf met water op tafel
- + Fles wijn op tafel
- + Waxinelichtjes in houders of kaarsen
- + Vaasjes, flesjes of glazen voor de bloemen
- + Evt. karretje voor afwas
- + Stereo installatie / muzikant

Liefdesbrief

- + Mooi (brief)papier
- + Pennen
- + Enveloppen
- + Postzegels

Voedselmeditatie

- + Gong / bel / klankschaal

Overig

- + Briefjes / post-its voor 'Veertigdagen voornemens'

Voor organisatoren

- + Gastenlijst
- + Het draaiboek met teksten en uitleg
- + Programma's met tijden voor vrijwilligers, kok etc.

Verleidelijke aankleding

- + Bij de entree: geurkaarsjes zetten meteen de toon
- + Bij welkomsttafel: schaal met bonbons, of stukjes goede chocolade
- + Bij welkomsttafel: bos kortgeknipte bloemen
- + Kleine vaasjes, flesjes of glazen verspreid door de ruimte en op tafel, voor bloemen
- + Sfeervol warm licht, kaarsen
- + Laat je creativiteit de vrije loop

Binnenkomst

Bij binnenkomst heet je je gasten welkom. Zij kunnen hun jas ophangen en, zich melden bij de welkomsttafel, waar je hun naam kunt afvinken en de bijdrage in ontvangst neemt. Zij schrijven hun naam op een knijper en knijpen die ergens op hun kleding. Daarna geef je de gast een bloem en een bonbon. De bloem mogen ze in een vaasje ergens in de ruimte zetten. Zo wordt de ruimte niet alleen steeds feestelijker, maar gasten maken zich de ruimte ook eigen en dragen meteen bij. De bonbon is bedoeld om aan iemand te geven die ze nog niet kennen. Een leuke én symbolische manier om mensen met elkaar in contact te brengen. We worden immers niet alleen verleid in het leven, wij verleiden anderen ook.

“Welkom, je mag een bloem pakken en ergens in de ruimte neerzetten in de vaasjes die er staan. Deze bonbon mag je aan iemand geven die je nog niet kent. (Probeer iemand te verleiden :-).”

Muziek

Kies muziek die qua sfeer en / of inhoud bij het thema past. Voordat de muziek begint hoef je niet veel meer te zeggen dan: “We gaan beginnen. Willen jullie allemaal gaan zitten?” Of als je staand begint: “komen jullie wat dichterbij?” Door niet te beginnen met een welkom, maar met een kleine beleving zet je meteen de toon: vanavond is anders dan andere avonden

Suggestie: Narrenschip - Harold K.

Het lied is te vinden op YouTube. Als je dit lied gebruikt, steun dan de artiest!

[Bekijk hier](#)



Opening

In je openingswoord vertel je iets over de Tafel van Hoop. Je licht een tipje van de sluier op, zonder teveel weg te geven. Het hoort bij de Tafel dat gasten verrast en uitgedaagd worden. Verder vertel je iets over wie jij, de gastvrouw / gastheer, bent en vanuit welke groep / organisatie of welk initiatief deze Tafel wordt georganiseerd. Om de aandacht te vragen kun je telkens de bel / gong / klankschaal gebruiken. Tijdens het eten hoef je dan geen gesprekken te overschreeuwen.



“Welkom bij de Tafel van Hoop. Een oefening in eten, delen en rituelen. Vanavond vieren we op eigenzinnige wijze Carnaval. Het moment dat je traditioneel nog even flink los mag gaan voor de sobere periode van de veertigdagentijd aanbreekt. Het is een feest van overvloed, van eten en drinken... en van verleidingen... Vanavond gaan we heerlijk eten, en we gaan samen de diepte in, met elke gang een stukje verder. We verkennen wat verleiding voor ons betekent en hoe we ermee omgaan. We proeven, luisteren, beleven, zijn stil en wisselen ervaringen uit ons eigen leven uit. De een is dit gewend, voor de ander voelt het misschien ongemakkelijk, die denkt ‘waar ben ik nu beland?’ Met de Tafel zoeken we de spanning juist een beetje op. Probeer je mee te laten nemen en help elkaar een beetje. Ik ben jullie gastheer / gastvrouw vanavond en ik leid jullie door de avond. Ik wil graag beginnen met een paar prachtige fragmenten uit de beroemde, of beruchte, liefdesbrieven van Napoleon aan zijn Josephine. Hier proef je de kracht van verlangen, een vlam om je aan te warmen, die zomaar kan omslaan in een verterend vuur.”

Fragmenten liefdesbrieven en muziek

Afwisselend met de fragmenten van de liefdesbrieven laat je, zonder iets te zeggen, korte fragmenten muziek horen (1 - 2 minuten). Wisselen van vorm werkt activerend en geeft een moment om de tekst te laten bezinken. Als je samenwerkt met een muzikant kun je zelf bepalen wat voor muziek. De fragmenten moet wel een eenheid vormen. De sfeer of toon: verleidelijk. Eerder licht dan zwaar; dat zorgt voor een mooi contrast met de dramatische toon van de liefdesbrieven. De ernst komt later in de avond nog voldoende aan bod.



Suggestie: Temptation, Diana Krall.
Je kunt het lied in drieën delen, telkens een couplet en refrein.



Fragment Liefdesbrief 1

“Sinds ik weg ben, ben ik constant depressief. Het is mijn geluk om bij te je zijn. In mijn geheugen beleef ik jouw aanrakingen, je tranen, je zorgen onophoudelijk. De charmes van de weergaloze Josephine ontsteken een gloeiende, brandende vlam in mijn hart. Wanneer zal ik zonder zorgen tijd met je kunnen doorbrengen, je alleen maar lief te hebben en je dat zeggen en bewijzen. Ik stuur je je paard, ik hoop dat je je snel bij me aansluit. Maanden geleden dacht ik dat ik je liefhad, maar sinds ons afscheid voel ik die liefde duizendmaal sterker. Elke dag dat ik je ken aanbid ik je meer en meer. O, ik smeed je, laat me wat van jouw fouten zien? Wees minder mooi, minder sierlijk, minder warm, minder goed.”

Kort muziek

Fragment Liefdesbrief 2

“Ik schrijf je zo vaak, mijn geliefde en jij schrijft nauwelijks terug. Wat doe je dan wel? Nee, lieveling, ik ben niet jaloers, maar soms wel bezorgd. Kom spoedig. Als je niet opschiet, zul je me ziek aantreffen. Vermoeidheid en jouw afwezigheid zijn teveel. Je bent kwaadaardig en ondeugend, even ondeugend als wispelturig. Het is zo ontrouw om een arme echtgenoot, een tedere minnaar te bedriegen. Moet hij al zijn geneugden verliezen omdat hij zo ver weg is? Zwoegend onder vermoeidheid en ontberingen? Wat blijft er voor hem over, zonder zijn Josephine, zonder de bevestiging van haar liefde? Wat kan hij doen?”

Kort Muziek

Fragment liefdesbrief 3

“Ik hou niet meer van je; integendeel, ik verafschuw je. Je bent verachtelijk, gemeen, doortrapt. Je schrijft me geen letter, je houdt niet van je man. Je weet hoe blij je brieven hem maken en je schrijft hem nog geen zes onzinnige regels. Wie mag dan wel die ongelooflijke minnaar zijn die al jouw aandacht krijgt, jouw dagen in beslag neemt en u belet om u met je man bezig te houden? Let goed op, Joséphine, op een of andere nacht zullen de deuren uit het slot vliegen, en voila: daar ben ik!” (...)
‘Ik hoop je snel in mijn armen te sluiten en je te bedekken met een miljoen kussen, vurig als de zon op evenaar.’

Kort Muziek



Amuse en kennismaking

Je schotelt je gasten een klein, verleidelijk hapje voor om dichterbij de zintuigen te komen. Maar ook om even de tijd te hebben voor een eerste kennismaking. Deze avond draait om verleiding, je kan er ook een aperitiefje bij serveren, zorg dan ook voor een non-alcoholische optie.



“We hebben een heerlijke amuse voor jullie. Laat dit hapje langzaam in de mond smelten, proef de fijne smaken, die bijzondere textuur. Geniet even ten volle en besef je ook dat al deze heerlijkheid nú is. Straks is je mond weer leeg, dan moet je het weer missen. Stel je voor aan je tafelgenoten, vertel misschien even hoe je hier zit.”

Schrijf een liefdesbrief aan je Verleider

Je laat je gasten nu een liefdesbrief schrijven aan een ‘grote verleider’ in hun leven. Deel het briefpapier uit, samen met pen, envelop en een post-it die ze later pas gebruiken. Na het schrijven stoppen ze de brief in een envelop die ze aan zichzelf adresseren, maar nog niet dichtplakken.

Het schrijven van een (korte) brief is een prachtige manier om persoonlijke ervaringen en ideeën rond een thema als verleiding te verkennen. In deze Tafel kiezen we voor een liefdesbrief. Het mooie van een goede liefdesbrief, zoals die van Napoleon, is dat het niet alleen gaat om wat de liefde, wat de ander je geeft, maar ook om wat die je kost. Twee kanten van het verhaal dus, zoals we dat uit eigen ervaring maar al te goed kennen.



“We zien verleiding gemakkelijk als iets slechts, als een gevaar, dat je moet afwijzen of weerstaan. Toch is onze dagelijkse realiteit vaak complexer, taaier en lastiger. Misschien is het wijzer om onze relatie met verleiding te onderzoeken dan om het weg te drukken. Ik wil jullie uitnodigen (uitdagen) om, net als Napoleon, een liefdesbrief te schrijven aan een grote verleider in je eigen leven - in de breedste zin van het woord. Van chocolade of wijn tot social media, je smartphone of een persoon voor wie je een zwak hebt. Stel je deze verleiding voor als een persoon. Wat maakt die ander zo speciaal. Wat geeft zij je? Maar ook: wat kost hij je? Op Tafel leggen we een aantal handvatten neer, ingrediënten voor een mooie liefdesbrief. Je schrijft de brief voor jezelf, dus ga jezelf bij voorbaat niet censureren. Je hoeft de brief niet te delen, dat mag wel. De post-it bewaar je nog even. Doe de brief in de envelop, maar doe de envelop nog niet dicht.”

Achteraf

De brieven kun je rond Pasen nasturen. Aan het eind van de Tafel stopt men nog een briefje in de envelop met een eventueel voornemen voor de veertigdagentijd. Als je de Tafel rond Pasen (‘Vallen en Opstaan’) ook organiseert, kun je vragen de envelop aan het einde nog open te houden, met de belofte om hun brieven niet te lezen, zodat je nog iets in de envelop kan stoppen. Een uitnodiging voor de volgende Tafel dus, al dan niet met een klein bericht. Als je echt geen budget hebt voor postzegels, kunnen mensen hun brieven ook zelf meenemen na afloop.

Voorgerecht

Vertel iets bij het eten. Over wat je gasten te eten krijgen, maar ook hoe het bij het thema past: symbolische ingrediënten, een bijzondere opmaak, of andere bijzonderheden. Je kunt de kok nu ook voorstellen, dit kan ook achteraf. Daarna breng je de kaarten met gespreksvragen langs, twee per tafel. Om de vragen extra te laten landen is het goed om ze ook echt te stellen aan je gasten.



“Behalve heerlijk eten, serveren wij ook gespreksvragen. Die brengen we bij jullie langs. Ik ben heel benieuwd: hoe was het voor jullie om deze liefdesbrief te schrijven. Heb je iets ontdekt?”



Gespreksvragen

- + Hoe was het om deze liefdesbrief te schrijven?
- + Heb je iets ontdekt?
- + Wil je een stukje van je brief delen met je tafelgenoten?

Afruimen

Vrijwilligers halen de tafels af, of de gasten stapelen zelf waarbij een persoon het wegbrengt.

Muziek

Sfeer: een beetje grimmig, onheilspellend, donker. Passend bij het verhaal, maar het moet er niet letterlijk over gaan. Laat het verhaal voor zichzelf spreken.



Suggestie: Temptation - Tom Waits

Verhaal Jezus in de woestijn

Je vindt het verhaal van de verzoeking van Jezus in de woestijn op drie plekken in de Bijbel. Matteüs 4:1-11, Lucas 4:1-13 en, heel kort, in Marcus 1:12-13. Je kunt zelf kiezen welke versie en welke vertaling je gebruikt. Voor de context is het goed om te noemen dat Jezus net voor dit verhaal een belangrijke, transformerende ervaring heeft gehad. Bij zijn doop in de Jordaan zag hij de Geest van God op hem neerdalen als een duif en hoorde hij een stem uit de hemel: "Dit is mijn geliefde Zoon, in hem vind ik vreugde". (Mattheüs 3:16-17 - NBV) Vervuld van de Geest gaat Jezus dan de woestijn in.

Muziek

Sfeer: meditatief, ruimte voor je eigen gedachten. Liever geen tekst.



Suggestie: Gymnopédie No.1 - Erik Satie

Hoofdgerecht

Vertel weer iets over het eten, noem de gespreksvragen en deel ze uit.

Gespreksvragen

- + Wat spreekt je wel / niet aan in dit verhaal?
- + Heb jij weleens een verleiding weerstaan?
- + Waarom zou vasten of ergens van afzien waardevol zijn?

Afruimen

Muziek



Suggestie: Lied van Christus en de Duivel - Stef Bos

Het lied is te vinden op YouTube. Op de website van Stef Bos is de CD 'In een ander licht' te koop, je vindt [hier](#) de liedtekst.



Voedsel-meditatie (bij nagerecht)

Het eerste deel van het nagerecht neem je de mensen mee in een voedsel-meditatie. Je laat ze heel aandachtig ruiken, proeven, kauwen. In stilte. Het einde geef je aan met een bel, gong, klankschaal of iets dergelijks.

Het draait om bewust genieten. Zo verbind je de smaaksensatie van carnaval met de bewustwording en de stilte van de aanstaande veertigdagentijd. Je kunt in de stijl van carnaval afsluiten en bijvoorbeeld een zware chocoladetaart met vers fruit serveren. Je kunt ook kiezen voor een simpel nagerecht, om de soberheid van de vastentijd te benadrukken. Je gasten zullen merken dat als je heel bewust eet, er hoe dan ook veel te proeven en beleven is.



“We hebben vanavond verschillende kanten van verleiding verkend. De spanning tussen toegeven en weerstaan, overgave en beheersing, die gaan we vanavond niet opheffen. Niet voor niets komt carnaval elk jaar terug. En elk jaar gaat carnaval weer over in de veertigdagentijd. Voor wie dit niet kent: het is de vastenperiode. de meeste mensen die er iets mee doen, bepalen tegenwoordig zelf hoe ze vasten: alcohol, vlees of snoep, maar steeds vaker Facebook, of Netflix. Het is een tijd van naar binnen keren, van bezinning en bewustwording. Juist als het om verleiding gaat, is bewustwording erg belangrijk, omdat we vaak onbewust op verleiding ingaan. Door je bewust te zijn van je relatie met een verleider krijg je pas echt de keuze of je er in mee gaat of niet. En als je er dan in mee gaat, geniet er dan ook bewust van, in plaats van je achteraf of zelfs op het moment zelf schuldig te voelen, je te schamen. En dus sluiten we deze avond af met.... Een voedsel-meditatie. De eerste 5-7 minuten van het nagerecht gaan we heel langzaam eten, bewust proeven en voelen, heel aandachtig genieten. We doen dat in stilte. Ik leid jullie er doorheen.”

[Laat het nagerecht binnenbrengen]



- + *“Sluit je ogen voor een moment. Voel je voeten op de grond, je billen op de stoel. Je bent hier nu. Adem een paar keer diep in en uit.*
- + *Open je ogen en bekijk het eten: de kleuren, de ingrediënten. Wat valt er allemaal te zien?*
- + *Ruik eraan, roept de geur iets bij je op?*
- + *Voel het, in je handen, tegen je lippen*
- + *En neem dan een eerste hapje*
 - + *Kauw langzaam*
 - + *Voel de textuur, structuur*
 - + *Proef de smaak*
- + *Eet op deze manier langzaam en in stilte verder, totdat deze bel / gong / ... klinkt. Blijf terugkeren naar wat je proeft en voelt en ervaart.”*

Als je ziet dat mensen snel eten, of toch praten, of de concentratie verstoren, kun je zeggen:



“Blijf bij het eten, de smaak, de sensatie in je mond, keer daar telkens weer naar terug.”

Na afloop van de oefening, voor men het nagerecht verder opeet, kun je om een aantal reacties vragen. Je zult zien dat dit een nieuwe en bijzondere ervaring is voor veel mensen.

“Ik ben heel benieuwd: hoe was dit voor jullie? Wil iemand iets delen?”

Voordat je je gasten verder laat eten en praten, vraag je ze of er iets is waar ze de komende tijd bewuster mee om zouden willen gaan. (40 dagen of niet) Dat kunnen ze op de post-it schrijven die ze in de envelop bij de liefdesbrief doen. Als je zelf nog iets als een uitnodiging in de envelop wilt doen, vraag je om de envelop open te houden.



Afsluiting

Als het nagerecht op is en de tijd ook, neem je voor de laatste keer het woord. Je bedankt je gasten voor hun komst, de vrijwilligers voor hun hulp. Laat de mensen in de keuken even uit de keuken komen. Nu kun je nog koffie en thee serveren, of neerzetten zodat mensen zelf kunnen pakken. Het programma is afgelopen en mensen kunnen naar huis, maar je geeft gasten ook de kans om nog even informeel na te praten. Een open einde.

“Aan deze Tafel van Hoop is een einde gekomen. Ik hoop natuurlijk dat jullie lekker hebben gegeten, maar meer nog hoop ik dat jullie mooie ontmoetingen hebben gehad. De Tafel van Hoop is geïnspireerd op het oude christelijke ritueel van breken en delen. Ik hoop dat jullie daar vanavond op een hele eigen manier iets van hebben geproefd. Ik hoop dat je misschien iets van jezelf hebt kunnen laten zien, dat je iets van een ander hebt mogen zien. Want dat geeft hoop.

Ik wil iedereen bedanken die mee heeft gewerkt aan deze avond. Willen de mensen uit de keuken ook even hierheen komen? Geef ze een applaus! De volgende Tafel van Hoop (of andere activiteit) is op... Zet dat alvast in je agenda, neem vrienden mee. Als je het leuk vindt om mee te helpen, als je van koken houdt, spreek mij even aan. We doen dit samen,

We serveren nu nog koffie en thee. Dus blijf nog even lekker napraten. Het programma is afgelopen, dus wie naar huis wil, kan gewoon naar huis. Wel thuis en dank voor een prachtige avond.”



Ingrediënten Liefdesbrief

In je liefdesbrief kun je ingaan op deze vragen:

- + Heb je een mooie (eerste) herinnering?
- + Hoe voel je je als je samen bent? En als je niet samen bent?
- + Wat maakt de ander zo bijzonder? Wat geeft de liefde je?
- + Wat kost de liefde je?
- + Hoe zou je met deze (ge)liefde willen omgaan?



Ingrediënten Liefdesbrief

In je liefdesbrief kun je ingaan op deze vragen:

- + Heb je een mooie (eerste) herinnering?
- + Hoe voel je je als je samen bent? En als je niet samen bent?
- + Wat maakt de ander zo bijzonder? Wat geeft de liefde je?
- + Wat kost de liefde je?
- + Hoe zou je met deze (ge)liefde willen omgaan?



Gespreksvragen Voorgerecht

- + Hoe was het om een liefdesbrief te schrijven?
- + Heb je iets ontdekt?
- + Wil je een stukje van je brief delen met je tafelenoten?



Gespreksvragen Voorgerecht

- + Hoe was het om een liefdesbrief te schrijven?
- + Heb je iets ontdekt?
- + Wil je een stukje van je brief delen met je tafelenoten?



Gespreksvragen Hoofdgerecht

- + Wat spreekt je wel / niet aan in dit verhaal?
- + Heb je wel eens een verleiding weerstaan?
- + Waarom zou vasten of ergens van afzien waardevol zijn?



Gespreksvragen Hoofdgerecht

- + Wat spreekt je wel / niet aan in dit verhaal?
- + Heb je wel eens een verleiding weerstaan?
- + Waarom zou vasten of ergens van afzien waardevol zijn?



Gespreksvragen

+

+

+



Gespreksvragen

+

+

+