

కలిసి పెరుగుట - వారం 5

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



యేసు - గుణకం!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు  
4:3-8

వినడానికి  
యేసు  
మనలను  
పిలుస్తాడు

మనం అర్థం  
చేసుకోవాలని  
యేసు  
కోరుకుంటాడు

మన  
ప్రభావాన్ని  
ఎలా  
పెంచుకోవాలి



వార్మ్-అప్

తాడు దూకు

రంధ్రంలో  
కుందేలు

సంగీతానికి  
వార్మ్



కదలిక

స్క్వో స్పీడ్  
స్కెటర్లు

కాలి టచ్ స్పీడ్  
స్కెటర్లు

అడ్డంకి స్పీడ్  
స్కెటర్లు



భాలెంజ్

జిగ్గాక్  
హోపింగ్ రిలే

10, 20, 30  
సవాలు

ఫ్యామిలీ స్పీడ్  
స్కెటర్  
భాలెంజ్



అన్వేషించండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
వినడం  
పరీక్షించండి

పద్యాలను  
చదవండి  
మరియు కథలు  
మరియు  
పరధ్యానాన్ని  
పంచుకోండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
గుణకారం  
పరిగణించండి



బిల్

సమురాయ్,  
నింజా మరియు  
సుమో

నిధిని  
కాపాడండి

సమతుల్యం  
మరియు నడక

# మొదలు అవు

మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం లోపల లేదా వెలుపల చురుకుగా ఉండటానికి మీ కుటుంబానికి సహాయం చేయండి:

- ప్రతి ఒక్కరినీ పాల్గొననివండి - ఎవరైనా మొదలు పెట్టవచ్చు!
- మీ కుటుంబం కోసం స్వీకరించండి
- ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి
- మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోండి
- నొప్పి ఉంటే వ్యాయామం చేయవద్దు

**ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను ఇతరులతో పంచుకోండి:**

- ఒక ఫోటో లేదా వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయండి మరియు **#familyfit** లేదా **@familyfitnessfaithfun** తో ట్యాగ్ చేయండి
- మరొక కుటుంబంతో ఫ్యామిలీ.ఫిట్ చేయండి

**బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.**



## ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్ సైట్ లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను

<https://family.fit/terms-and-conditions> కు

అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ నిబంధనలు మరియు షరతుల యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే, మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.



# 1 వ రోజు వార్మ్-అప్

## తాడు దూకు

ఒక వ్యక్తి భూమికి దగ్గరగా ఒక తాడును పక్కనుండి పక్కకు ఊపుతాడు. ఆటగాళ్ళు ప్రతిసారీ తాకకుండా తాకినప్పుడు అది దూకాలి. తాడును తాకిన ఎవరైనా అది ఊపుతున్న వ్యక్తితో స్థలాలను మార్చుకుంటారు.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు వినడంలో ఎంత బాగున్నారు? (10 లో మీరే స్కోర్ చేయండి.)

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మంచి వినడం ఎప్పుడు ముఖ్యం?



## జో స్పీడ్ స్కేటర్లు



లెగ్ మరియు కోర్ బలాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి స్పీడ్ స్కేటర్లను ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఎదురుగా ఉన్న చేతితో మోకాలిని వంచి తాకండి. ప్రతి స్పర్శ ఒక పునరావృతం. నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి, వేగాన్ని పెంచండి మరియు కదలికలను ద్రవంగా చేయండి.

ఆరు చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు తరువాత 12 చేయండి. మళ్ళీ విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు 18 చేయండి.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

**కష్టపడండి:** పునరావృత్తులు 30 కి పెంచండి.



1 వ రోజు

భాలెంజ్

## జిగ్గాగ్ హూపింగ్ రిలే

10-15 మీటర్ల పొడవు గల కోర్సును సెట్ చేయండి. చివరి వరకు ఒక పాదంలో హాప్ చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి. మీకు వీలైతే దాన్ని మరింత సవాలుగా మార్చడానికి జిగ్జాగ్.

రిలేగా పోటీ పడటానికి రెండు జట్లుగా విడిపోయారు.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

**కష్టపడండి:** కోర్సును ఎక్కువ సేపు చేయండి.





## వినడానికి యేసు మనలను పిలుస్తాడు

బైబిల్ నుండి **మార్కు 4:3-8** చదవండి.

మీకు బైబిల్ అవసరమైతే, <https://bible.com> కు వెళ్లండి లేదా మీ ఫోన్లో బైబిల్ యాప్ను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి.

గలిలయ సరస్సు పక్కన బోధించినట్లు యేసు పెద్ద సమూహాన్ని ఆకర్షించాడు. ఈ ప్రజలందరూ ఆయన అనుచరులు కాదు - చాలామంది తీర్మానించబడలేదు. కాబట్టి యేసు వాటిని నిమగ్నం చేయడానికి కథలను (ఉపమానాలు) ఉపయోగించాడు. అతను తన దగ్గరి అనుచరులకు స్పష్టమైన వివరణ ఇచ్చాడు. ఇది యేసుకు బాగా తెలిసిన కథలలో ఒకటి.

### బైబిల్ భాగం - మార్కు 4:3-8 (NIV)

"వినండి! ఇదిగో విత్తువాడు విత్తుటకు బయలువెళ్లెను. వాడు విత్తు చుండగా కొన్ని విత్తనములు త్రోవప్రక్కను పడెను. పక్షులువచ్చి వాటిని మింగివేసెను. కొన్ని చాల మన్ను లేని

రాతినేలను పడెను; అక్కడ మన్ను లోతుగా ఉండ నందున.

అవి వెంటనే మొలిచెను గాని సూర్యుడు ఉదయింపగానే అవి మాడి, వేరులేనందున ఎండిపోయెను. కొన్ని ముండ్లపొదలలో పడెను; ముండ్లపొదలు ఎదిగి వాటిని అణచివేసెను గనుక అవి ఫలింపలేదు. కొన్ని మంచినేలను పడెను; అవి మొలిచి పెరిగి పైరై ముప్పుదం తలుగాను అరువదంతలుగాను నూరంతలుగాను ఫలించెను."

### చర్చించండి:

యేసు "వినండి!" అన్నాడు.

- మీరు కథ ఎంత బాగా విన్నారు?

కథను మళ్ళీ చదవడానికి ఒకరిని ఎన్నుకోండి, కానీ ఈసారి ముఖ్య పదాలను వదిలివేయండి. వినోదం కోసం, తప్పిపోయిన ప్రతి పదానికి 'బబుల్ గమ్' ను ప్రత్యామ్నాయం చేయండి. ఇతరులు వదిలివేసిన ముఖ్య పదాలను చెప్పడానికి మలుపులు తీసుకోవచ్చు.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మన ప్రార్థనలు వినడం కంటే అడగడం గురించి ఎక్కువ. ఈ రోజు సరళంగా ప్రార్థించండి, "ప్రభూ, మాట్లాడండి, ఎందుకంటే మీ సేవకుడు వింటున్నాడు." మీరు మీ రోజు గురించి వెళ్ళేటప్పుడు సమాధానం స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉండండి.



## సమురాయ్, నింజా మరియు సుమో

సమురాయ్, నింజా మరియు సుమో అనే మూడు వేర్వేరు పాత్రల కోసం ఒక సాధారణ చర్యను రూపొందించండి. ఒకరికొకరు ఎదురుగా నిలబడి నాయకుడిని ఎన్నుకోండి.

నాయకుడితో సహా అందరూ రహస్యంగా నటించడానికి ఒక పాత్రను ఎంచుకుంటారు. 3 లెక్కింపులో, ప్రతి ఒక్కరూ వారు ఎంచుకున్న పాత్ర కోసం చర్య చేస్తారు. నాయకుడితో సమానమైన పాత్ర ఉన్న ఎవరైనా ఒక పాయింట్ పొందుతారు. ఐదు పాయింట్లకు మొదటి వ్యక్తి గెలుస్తాడు.

నాయకులను మార్చుకుని మళ్ళీ ఆడండి.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



ఆరోగ్య చిట్కా  
ఎక్కువ సీరు త్రాగాలి.



## రంధ్రంలో కుందేలు

నేల చుట్టూ హోప్స్ లేదా కాగితపు పీట్లను విస్తరించండి. ఇవి కుందేలు రంధ్రాలు. ప్రతి ఒక్కరూ వేరే వాటిలో మొదలవుతారు.

నాయకుడు "రంధ్రంలో కుందేలు" అని అంటాడు, మరియు ప్రతి ఒక్కరూ ఒక కాలు మీద మరొక రంధ్రానికి హాప్ చేస్తారు. మీరు క్రొత్త రంధ్రానికి వెళ్ళిన ప్రతిసారీ కాళ్ళను మార్చండి. మీరు రంధ్రం నుండి బయటపడితే మీరు తదుపరి నాయకుడిగా ఉంటారు.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

చాలా 'పండ్లను' ఉత్పత్తి చేసిన మీరు ఏమి పెంచారు?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** క్రొత్త ఆలోచనలకు మీరు ఎంత ఓపెన్ గా ఉన్నారు? ఎందుకు లేదా ఎందుకు కాదు?



## కాలి టచ్ స్పీడ్ స్కెటర్లు



స్పీడ్ స్కెటర్లను ప్రాక్టీస్ చేయండి. మీ పాదం ముందుకు వచ్చిన ప్రతిసారీ, దాన్ని చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించండి మరియు వ్యతిరేక చేతితో తాకండి. నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి, ఆపై వేగం మరియు పటిమను పెంచండి.

వాటిలో 10 చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఆపై 20 చేయండి. మళ్ళీ విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు 30 చేయండి.

**కష్టపడండి:** పునరావృతాల సంఖ్యను 40, 50 లేదా 60 కి పెంచండి.



## 10, 20, 30 సవాలు



భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి సూపర్మాన్ కలిగి ఉండగా, మరొకరు 10 స్పీడ్ స్కేటర్లు చేస్తారు. స్థలాలను మార్చుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. తరువాత 20 స్పీడ్ స్కేటర్లు చేయండి, మరొక వ్యక్తి సూపర్మాన్ కలిగి ఉన్నాడు. స్వాప్ చేయండి. మీకు వీలైతే 30, 40 మరియు 50 పునరావృతాలతో కొనసాగించండి.

**సులభంగా వెళ్లండి:** పునరావృతాల సంఖ్యను 30 లేదా 40 కి తగ్గించండి.

**కష్టపడండి:** పునరావృతాల సంఖ్యను 60 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పెంచండి.



## మనం అర్థం చేసుకోవాలని యేసు కోరుకుంటాడు

మార్కు 4: 3-8 మరియు 4:13-20 చదవండి.

13 వ వచనంలో యేసు తన అనుచరులతో, "ఈ ఉపమానం మీకు అర్థం కాలేదా?" అని అన్నాడు. తరువాత అతను దానిని వివరించడానికి వెళ్ళాడు.

- ప్రతి రకమైన నేల యొక్క అర్థం ఏమిటి?

మీరు మొదట యేసు గురించిన సందేశాన్ని విన్నప్పుడు మరియు మీరు ఎలా స్పందించారో మీ స్వంత కథలను పంచుకోండి.

యేసు అనుచరుడిగా ఉండటం కష్టతరం చేసే కొన్ని పరధ్యానాల కుటుంబ జాబితాను రూపొందించండి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ప్రతి వ్యక్తి ప్రార్థన చేయడానికి ఒకటి లేదా రెండు పరధ్యానాన్ని ఎంచుకోవచ్చు, వీటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో అర్థం చేసుకోవాలని పరిశుద్ధాత్ముని అడుగండి.





## నిధిని కాపాడండి

ఒక వ్యక్తి 'గార్డు', కుర్చీ కింద కుర్చీలపై గోడల ఎదురుగా కుర్చీపై కూర్చున్నాడు. మిగతా వారందరూ గది యొక్క మరొక చివరలో మొదలవుతారు మరియు నిశ్శబ్దంగా కుర్చీ వరకు కీలు పట్టుకుని తిరిగి ప్రారంభానికి పరిగెత్తడానికి ప్రయత్నిస్తారు. గార్డు ఎప్పుడైనా తిరగవచ్చు మరియు కదిలే వ్యక్తులను పట్టుకోవచ్చు. పట్టుబడిన ఎవరైనా మళ్ళీ ప్రారంభించాలి. కీలను లాక్కున్న వారిని గార్డు వెంబడించి ట్యాగ్ చేస్తాడు. ట్యాగ్ చేయబడిన ఆటగాడు తదుపరి ఆటకు గార్డు అవుతాడు.



<https://youtu.be/96tSINScrQ>



## ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి. ప్రతి రోజు పూర్తి కప్పు నీరు తాగడం ద్వారా ప్రారంభించండి.



## సంగీతానికి వార్మ్ప్



కొన్ని అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ఉంచండి మరియు ఈ క్రింది వాటిని చేయండి:

- 20 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
- 5 స్కీ జంప్స్ (ప్రక్క నుండి ప్రక్కకు దూకుతారు)
- 10 పుష్-అప్లు గోడ లేదా కంచెను మళ్ళీ ఇస్తాయి
- 5 పెద్ద జంప్లు

రిపీట్.

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

గత వారంలో మీరు ఏమి చేసారు లేదా చేసారు?

**మరింత లోతుగా వెళ్లండి:** మీ సంఘంలో వారు చేసే పనికి మీరు ఆరాధించే వ్యక్తులలో ఎవరు?



## అడ్డంకి స్పీడ్ స్కేటర్లు

మీరు అడుగు పెట్టవలసిన మైదానంలో తాడు లేదా పుస్తకం వంటి వస్తువుతో స్పీడ్ స్కేటర్లను చేయండి. స్పీడ్ స్కేటర్లను సున్నితంగా చేసి, ఆపై వేగాన్ని పెంచండి.

20 చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఆపై మళ్ళీ 20 చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

**సులభంగా వెళ్లండి:** రౌండ్ల సంఖ్యను తగ్గించండి.



## ఫ్యామిలీ స్పీడ్ స్కేటర్ చాలెంజ్

ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్న పెద్ద వృత్తంలో నిలబడండి. కుటుంబంగా 300 స్పీడ్ స్కేటర్లు చేయండి. ఒక వ్యక్తి విరామం కోసం సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు ప్రారంభించి, తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి. 100 తరువాత, కుటుంబంగా మార్కర్ కు మరియు వెనుకకు పరిగెత్తండి. నెమ్మదిగా రన్నర్ యొక్క వేగంతో పరుగెత్తండి. మీరు కుటుంబంగా 300 పూర్తి చేసే వరకు తదుపరి 100 స్పీడ్ స్కేటర్లతో కొనసాగండి.



<https://youtu.be/fjolg1GdoAU>

**కష్టపడండి:** కుటుంబ మొత్తాన్ని 500 కి పెంచండి.



## మన ప్రభావాన్ని ఎలా పెంచుకోవాలి

మార్కు 4:3-8 చదవండి.

ఈ కథ దేవుణ్ణి వినే మరియు ప్రతిస్పందించే వ్యక్తులు ఎలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో చూపిస్తుంది.

- 'మంచి' నేల మీద పడిన విత్తనం ఫలితం ఏమిటి?

కొంత గణితం చేయండి. మీ తోట లేదా ఉద్యానవనంలో గుణకారం యొక్క ఉదాహరణలను మీరు కనుగొనగలరా?

- మీ కుటుంబంలోని ప్రతి సభ్యుడు యేసు గురించి ఇద్దరు వ్యక్తులకు మరియు ప్రతి ఒక్కరూ ఇద్దరు వ్యక్తులకు చెప్పినట్లయితే, మీ కుటుంబం దేవుని రాజ్యం కోసం ఎంత మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మీ పరిసరాన్ని చూడండి. ప్రతి వ్యక్తి ఒక వ్యక్తి లేదా సమూహంపై దృష్టి పెడతాడు మరియు దేవుని ప్రేమను వారితో పంచుకునేందుకు మరియు వారి జీవితాల్లో మార్పు తెచ్చే అవకాశాల కోసం ప్రార్థిస్తాడు.



## సమతుల్యం మరియు నడక

మీ తలపై ఒక పుస్తకాన్ని సమతుల్యం చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు గది యొక్క అవతలి వైపుకు మరియు వెనుకకు వదలకుండా లేదా తాకకుండా నడవండి. వెనుకకు ప్రయత్నించండి. అప్పుడు పైన ప్లాస్టిక్ కప్పుతో పుస్తకాన్ని ప్రయత్నించండి. మీరు కప్పులో నీరు చేర్చగలరా? ఆనందించండి!

**కష్టపడండి:** రెండు జట్లుగా విభజించి రిలేగా మార్చండి.

## ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.

జీర్ణక్రియకు, మాకు  
కదలడానికి మరియు శరీర  
ఉష్ణోగ్రతను  
నియంత్రించడానికి మాకు  
నీరు అవసరం.



## ఔర్మినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ప్లే చేయండి. 3-5 నిమిషాలు కదలికల శ్రేణి చేయండి.

**సాగుతుంది** వెచ్చని అప్లను పూర్తయి ఉన్నప్పుడు కారణం గాయం తక్కువ. శాంతముగా సాగండి - మరియు ఐదు సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

**వీడియోలలో** కదలికలను చూడవచ్చు, కాబట్టి మీరు కొత్త వ్యాయామం నేర్చుకోవచ్చు మరియు బాగా ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. టెక్నిక్ పై దృష్టి సారించి నెమ్మదిగా ప్రారంభించడం తరువాత వేగంగా మరియు బలంగా వెళ్ళడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

శక్తివంతమైన కదలిక తర్వాత **విశ్రాంతి** తీసుకోండి. సంభాషణ ఇక్కడ చాలా బాగుంది. సిప్ వాటర్.

తదుపరి వ్యక్తికి వ్యాయామం చేయడానికి **ట్యాప్ అవుట్** ఒక మార్గం. మీరు "ట్యాప్ అవుట్" చేయడానికి వివిధ మార్గాలను ఎంచుకోవచ్చు, ఉదాహరణకు, చేతి చప్పట్లు లేదా విజిల్. మీరు దీన్ని తయారు చేస్తారు!

**రౌండ్** - పునరావృతమయ్యే కదలికల పూర్తి సెట్.

**పునరావృత్తులు** - ఒక రౌండ్లో ఒక ఉద్యమం ఎన్నిసార్లు పునరావృతమవుతుంది.

మరింత సమాచారం

# వెబ్ మరియు వీడియోలు

[ఫ్యామిలీ.ఫిట్ వెబ్సైట్లో](#) అన్ని సెషన్లను కనుగొనండి

సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ కోసం అన్ని వీడియోలను [family.fit](#) [YouTube®](#) ఛానెల్లో కనుగొనండి



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఐదు దశలు



ప్రచార వీడియో

# కనెక్ట్ అయి ఉండండి

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ యొక్క ఈ బుక్‌లెట్‌ను మీరు ఆస్వాదించారని మేము ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు.

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో అన్ని ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు.

వెబ్‌సైట్‌లో తాజా సమాచారం ఉంది, మీరు అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వగల మార్గాలు మరియు **ఫ్యామిలీ.ఫిట్** తో కనెక్ట్ అవ్వడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం!

మీరు దీన్ని ఆస్వాదించినట్లయితే, దయచేసి పాల్గొనడానికి ఇష్టపడే ఇతరులతో భాగస్వామ్యం చేయండి.

ఈ వనరు ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది మరియు ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా ఇతరులతో పంచుకోవాలి.

మీరు వారపు ఇమెయిల్‌గా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను స్వీకరించాలనుకుంటే మీరు ఇక్కడ పొందవచ్చు:

<https://family.fit/subscribe/>.

మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదిస్తే, దయచేసి దీన్ని [info@family.fit](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



[www.family.fit](http://www.family.fit)