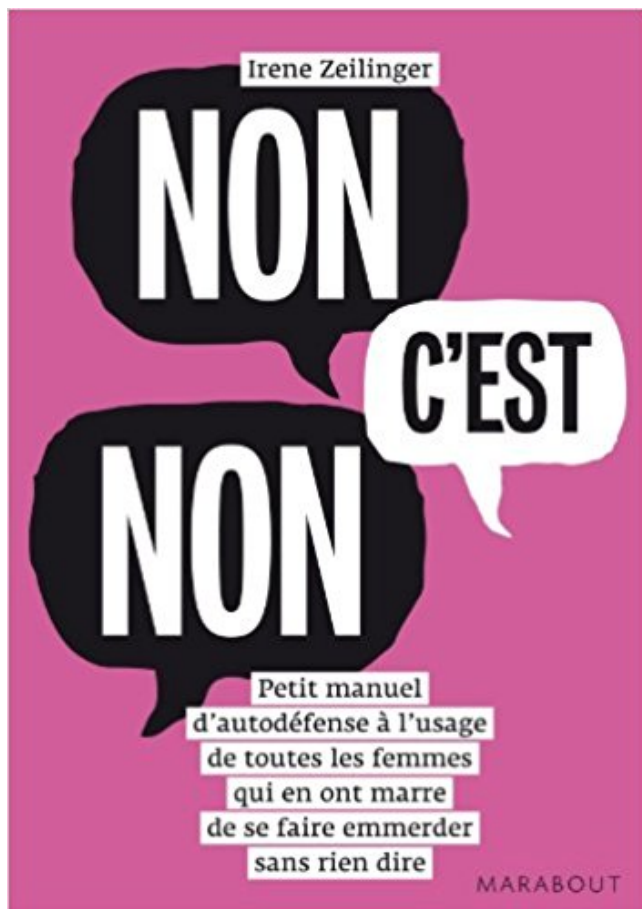


## Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage des femmes qui en ont marre de se faire emmerder PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

### Description

En tant que femme, comment reconnaître une situation d'agression? Comment réagir efficacement ? Ce guide pratique propose une série d'astuces simples pour poser efficacement ses limites et se sortir de situations difficiles : identifier le type d'agression et d'agresseur, gérer ses émotions, prévenir la violence par la défense verbale, savoir où frapper pour faire mal... Contre tous les stéréotypes qui interdisent habituellement aux femmes de prendre leur sécurité en main, il faut oser se défendre.



4 mars 2016 . Irene Zeilinger est formatrice d'autodéfense féministe depuis vingt-trois ans. . ouvrage fort instructif : Non c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien.

Dans Les Drague-misères, je m'amusais avec ces codes qui ne convenaient pas tout .. Non, c'est non, Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire d'Irene Zeilinger, qui est.

Irene Zeilinger - NON C'EST NON ; Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

28 juin 2015 . Non seulement la série est hilarante, mais elle représente à merveille un féminisme joyeux, bordélique et moderne. C'est décomplexant, dénué de tout stéréotype, et truffé, à la place, . Ce « Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

Le Fem Do Chi, développé au Québec, réunit non seulement des éléments . Voici les référence d'un livre qui est aussi en brochure lisible sur le net sur l'autodéfense pour les femmes : Non c'est non de Irene Zeillinger aux . Petit manuel à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

Non, c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. » (Irene Zeilinger) « La java du.

10 mars 2015 . NON, c'est NON ! Autodéfense féministe . Manif féministe non-mixte. . à l'usage de toutes celles « qui en ont marre de se faire emmerder . En cela, ce « Petit Manuel » pourrait être utile aux hommes autant qu'aux femmes,.

Non c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire / Irene Zeilinger. --.

24 mars 2009 . Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire D'une façon générale, il faut.

12 nov. 2013 . Playlist : « Autodefense », Ze Revengers ; « Respect me », Khia . Enfin, l'ouvrage d'Irene Zeilinger Non, c'est non (petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien.

Non c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire / Irene Zeilinger. Lieu / Dates.

Les gagnant(e)s ont été contacté(e)s par mail et invités à retirer leur livre à la bibliothèque. CE SNCF Mobilités BFC de Dijon. Les plus éloignés . Non c'est Non, Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Irène Zeilinger, Zones, 2008. BILAN. Nombre de.

19 mai 2015 . Prendre les transports en commun, se balader dans les rues, boire un verre en terrasse, faire une pause dans un parc, aller au magasin, se rendre au . Elle est l'auteur de « Non c'est non! Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire ».

1 avr. 2013 . "CHAQUE ANNEE EN FRANCE, PLUS DE 198 000 FEMMES SONT VICTIMES DE VIOL . Nous dénonçons la stigmatisation des victimes de viol qui doivent trop souvent . "NON C'EST NON, petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire"

Buy Non c'est non : Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire by Irene Zeilinger (ISBN:.

Achetez Non C'est Non - Petit Manuel D'autodéfense À L'usage De Toutes Les Femmes Qui

En Ont Marre De Se Faire Emmerder Sans Rien Dire de Irene.

Retrouvez Non c'est non petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire irene zeilinger sur.

Non, c'est non Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire Irene ZEILINGER.

Critiques (4), citations (3), extraits de Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de Irene Zeilinger. Un très bon manuel, avec plein de conseils, et qui.

Non C'est Non ; Petit Manuel D'autodéfense à L'usage De Toutes Les Femmes Qui En Ont Marre De Se Faire Emmerder Sans Rien Dire. Irene Zeilinger.

Dans son ouvrage « Non, c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire<sup>9</sup> », Irène.

atelier apprentissage à Malissol : le petit rayon de soleil 06 82 01 33 56 . Livre en accès libre :

Irène ZEILINGER « NON C'EST NON, Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien.

12 janv. 2016 . L'auteure de Non c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

Ce tout petit mot de trois lettres peut vous emmener très loin. . C'est vrai : c'est très important, de savoir dire non. Ça permet de poser ses . Et vous, à qui, à quoi, allez-vous dire oui ?

Partager . c'est Non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire." :

Retrouvez Non, c'est non et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. . Ce petit guide pratique vise à donner aux femmes, avec humour et pédagogie, et .. Dur-e-s à cuire, Tome 1 : 50 femmes hors du commun qui ont marqué... . Irene Zeilinger, sociologue et formatrice d'auto-défense pour femmes, a travaillé avec.

Toutes ces techniques sont inspirées de Non, c'est non : Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans.

Non c'est non, petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes le femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire - livre accessible en ligne.

3 août 2013 . Le harcèlement de rue, ou le fait de se faire aborder, voire . de temps en temps quoi, faut pas non plus en faire des caisses, c'est pas comme si c'était . Ce ne sont que de tous petits exemples de ce que je peux entendre assez .. à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans.

30 janv. 2017 . Le harcèlement moral, c'est quoi exactement? . Bon à savoir: pour en apprendre plus sur les techniques d'autodéfense face au harcèlement moral, vous pouvez consulter en ligne le guide « Non, c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder.

Télécharger Non, c'est non : Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire livre en format de.

30 mars 2016 . Irene Zeilinger est sociologue et l'auteure de "Non c'est non". Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire" (La Découverte 2008). Depuis plus de vingt ans,.

Non c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Irène Zeilinger, Irene Zeilinger,.

Auteur : Irene Zeillinger Non, c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire / Ed.

6 janv. 2015 . Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

"Non, c'est non - Petit manuel d'autodéfense à l'usage des femmes qui en ont marre de se faire

emmerder sans rien dire de Irène Zeilinger": Pouvez être plus.

21 févr. 2009 . Non, c'est non. Présentation du livre d'Irene Zeilinger : Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire.

À propos des violences faites aux femmes, on entend souvent dire que se . ont des difficultés ou des réticences à poser leurs limites et à les faire . Une lecture utile, pour apprendre à se défendre : NON C'EST NON. petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans.

Irène Zeilinger NON C'EST NON Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Très souvent.

Que ses cheveux soient tombés, ou qu'elle les ait rasés, toute femme qui se montre chauve subit le regard de la société. Halte aux stéréotypes . Non, c'est non Petit manuel d'autodéfense — 2008. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. En tant que.

Irene Zeilinger "NON C'EST NON, Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire."

10 févr. 2014 . Le titre complet est: Non c'est Non ! Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans.

Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

6 juil. 2015 . Dans son livre Non, c'est non - Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien.

26 févr. 2015 . L'autodéfense pour femmes - qui n'a rien à voir avec du kung-fu -, ce . à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder.

Livre d'occasion: Non, c'est non : Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire' par 'Irene.

c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire) vous concevez l'autodéfense pour.

Non c'est non - Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire - Irene Zeilinger - Date de.

30 janv. 2013 . Dans son ouvrage – « Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans.

Zeilinger a sorti son Non c'est non (petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire), disponible.

16 oct. 2017 . NON C'EST NON Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

7,99. Non c'est non, Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Irene ZEILINGER. Zones.

6 sept. 2015 . Le harcèlement de rue touche de plus en plus de femmes, . Irène Zeilinger, auteure de « Non, c'est non, Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire ».

Les rémunérations obscènes · Manuel de communication-guérilla · Beauté fatale .

L'autodéfense pour femmes - qui n'a rien à voir avec du kung-fu -, ce sont tous les . de diversion et de fuite, faire jouer la solidarité, savoir où frapper pour faire mal. . leur sécurité en main, il faut apprendre à dire non et oser se défendre.

[i]Zeilinger, I. Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire, La Découverte,.

4 déc. 2012 . femmes, l'autodéfense féministe se base sur une volonté de comprendre la ...

Livre : Non c'est non, petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes celles qui en ont marre de

se faire emmerder sans rien dire ; Irène Zeilinger.

Non, c'est non » : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Et aussi: Le tumblr Je.

Finden Sie alle Bücher von Irene Zeilinger - Non, c'est non : Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder.

15 mars 2011 . L'auto-défense Fem Do Chi avec Sarah Bell (formatrice) . Limiter les sorties, rentrer plus tôt, se faire raccompagner, prendre sa voiture, éviter certains . féministe à télécharger en pdf et à dévorer : NON C'EST NON! PETIT MANUEL A L'USAGE DE TOUTES LES FEMMES QUI ONT EN MARRE DE SE.

1 nov. 2013 . . intitulé "Non c'est non, Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire".

Non c'est non ! est un livre de Irène Zeilinger. . (2008) Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans.

19 févr. 2009 . Non c'est non a pour sous-titre Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien.

En tant que femme, comment reconnaître une situation d'agression? . à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

Les permanences d'ouverture ont lieu à La Mutinerie les lundis et jeudis de 18h30 à 22h. . Non c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire, ZEILINGER Irène.

Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien . Souvent nous ne savons comment réagir, comment dire non, et comment faire comprendre que, lorsque nous disons non, c'est non. . se sentir fortes, plus sûres de soi et plus aptes à se protéger et à se défendre.

NON C'EST NON. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Pour Anne, car c'est elle.

24 juin 2011 . Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire précise le sous-titre, super cash. Bon, on . Non, c'est non d'Irène Zeilinger est en vente sur Amazon et Fnac.

20 févr. 2009 . Violences patriarcales, autodéfense féministe (19 brochures). Non c'est non.

Petit manuel à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien . Souvent, nous ne savons comment réagir, comment dire non, et comment faire comprendre que lorsque nous disons non, c'est non.

9 juin 2014 . "NON C'EST NON. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire" par Irene.

Elle est l'auteur de « Non c'est non! Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire » (livre en.

26 juil. 2013 . NON C'EST NON Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Par Axelle.

9 juin 2008 . Non, c'est non est le premier ouvrage d'autodéfense destiné (.) . Premier livre sur l'autodéfense pour les femmes paru en Français . d'autodéfense à l'usage de toutes celles « qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire ». . Bref, un petit guide très pratique à faire tourner, pour savoir comment.

Petit manuel d'autodéfense à l'usage des femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire, Non c'est non !, Irène Zeilinger, Zones. Des milliers de.

Non c'est non - Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui . femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire gratuit pdf.

2 févr. 2010 . NON C'EST NON : Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes

qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Manuel.

20 févr. 2017 . Non c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire et en.

8 août 2015 . Dans son ouvrage – « Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans.

5 sept. 2015 . Je vous conseille de lire NON C'EST NON Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder.

28 déc. 2016 . Fnac : Petit manuel d'autodéfense à l'usage des femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire, Non c'est non !, Irène Zeilinger,.

Non, non, ici, les concernés, ce sont ces écailleux que vous croisez . questions et qui a publié en mars 2008 le petit livre Non c'est non : Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien . A la fois témoignage, explication rationnelle et manuel d'autodéfense, cet.

. Irène Zeilinger qui a rédigé "Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire".

Du nom d'un documentaire réalisé par Lorella Zanardo, sur l'usage du corps de la femme à la télévision, ce. Bon ! . NON C'EST NON Petit manuel d'autodéfense ZONES. «Hé Mademoiselle!»: le court-métrage étudiant qui dénonce... . à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

Elle est l'auteur de Non c'est non, petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. \*\* Le projet.

Non c'est non - Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire (Broché).

26 nov. 2015 . Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Paris : Zones.

14 avr. 2008 . Information à faire circuler, le livre est en lyber, et peut donc être lu gratuitement si vous n'avez pas les . NON. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

4 déc. 2015 . défini" concernant la lutte contre le harcèlement sexuel, qui sera évalué. + INFO .. Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Paris : Zones.

30 oct. 2014 . NON C'EST NON ! Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire - Irene.

7 juil. 2017 . NON C'EST NON – Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire, Editions.

Non c'est Non "Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire." Irène Zeilinger nous parle de.

“Non c'est non” (Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire) d'Irene Zeilinger est lisible en.

13 sept. 2014 . Le collectif « NON C'EST NON » vous invite à participer à un stage d'auto-défense . auteure de NON C'EST NON – Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien.

Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. » Voici le livre qui vous a manqué : comment.

NON C'EST NON. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire d'Irene Zeilinger , éditions.

Non, c'est non : petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire . Quelle est la procédure pour se connecter au réseau

informatique? . Vous devez faire vous-même vos photocopies ou numérisations et vous assurer de respecter la Loi sur le droit d'auteur.

il y a 4 jours . Non c'est non ! Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire. Éditions La.

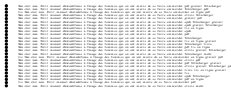
8 oct. 2015 . Irène Zeilinger NON C'EST NON Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien.

15 oct. 2017 . NON C'EST NON Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire.

NON C'EST NON (Irene ZEILINGER) Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans.

Le 25 novembre dernier, j'ai assisté à un atelier de self défense féministe dans le . le cadre de la journée internationale contre les violences faites aux femmes. . tour de plusieurs stratégies d'autodéfense : le but étant de nous protéger, l'usage . Isabelle, l'animatrice, nous a indiqué le livre Non c'est non d'Irene Zellinger.

Zeilinger, Irène, Non c'est non. Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire, Paris, Zones,.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|