

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 64 (1986)
Heft: 1

Rubrik: Liebe Redaktion!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Liebe Redaktion!

Zu den letzten Nummern

Ich danke für das herrliche **Weihnachts-Magazin!** Nach dem Durchlesen, Wort für Wort, bin ich wie immer berührt von Ihrer grossen, herzlichen Arbeit. Das Titelblatt vom «Schlitten-Mädchen» ist mir, wie unsere Mutter zu sagen pflegte, «direkt ufs Herz gefahre!» Es führte mich, wie die Karten aus längst vergangenen Jahren, in eine glückliche Zeit der Kindheit zurück. Vielen Dank! Sie werden viele glückliche Erlebnisse ausgelöst haben. *Frau M. L. in Dübendorf*

Die **Dezembernummer** der Zeitlupe ist sehr schön gestaltet und eine besondere Fundgrube. Welch nette Idee: Die Festtage von Anno dazumal! *Frau H. G. in Burgdorf*

Ich erinnere mich ganz klar an die damaligen **Glückwunschkarten** mit den durchwegs braven Engelsgesichtchen. Ein solches Himmelswesen hing auch, gerahmt, über meinem Nachtlager. An der Neujahrskarte 1909, meinem Geburtsjahr, hatte ich so richtig den Plausch. Vor bereits 77 Jahren also, gleich in den ersten Tagen des neuen Jahres, wurde ich in die kalte Welt gesetzt. *Frau G. L. P. in Zürich*

Freude und herzlichen Dank, dass dank Ihres ganz persönlichen Einsatzes – in Wort und Bild – unser «**Bachofen-Baum**» in Basel den krönenden Abschluss doch noch erhalten hat. *Herr H. U. B. in Basel*

Wieder habe ich das mit Sehnsucht erwartete Seniorenheft von A bis Z durchgelesen und mich gefreut an den vielen interessanten Beiträgen. Das Schönste fand ich diesmal die **Kurzgeschichte**, so richtig zum Nachdenken und zum Schmunzeln. Ich würde mich freuen, wenn Sie noch mehr solche Geschichten brächten. *Frau R. in Buchs*

Wir auch, zumal über 50 auf Lager sind. Der Vorrat würde also für acht Jahre reichen! Aber leider fehlt oft der Platz dafür.

Die **Pro Senectute-Chronik** seit 1917 finde ich ungemein spannend. Man kann nur staunen. Es ist gut zu lesen, wie es früher war. Da bekommt die monatliche Altersrente ein ganz anderes Gesicht. Man kann nur dankbar sein. Die Seite «**Oikoumene**» finde ich wertvoll, oft war ich froh zum Vorlesen in der Gruppe. *Frau B. in Embrach*

Ihr **Leitartikel** im Dezemberheft beschäftigt mich sehr, darum eine Reaktion dazu! Den Alterungsvorgang zu verlangsamen und die Lebensspanne auszudehnen, damit möchten doch die Wissenschaftler sich nicht weiter beschäftigen. Alt zu werden ist gar nicht so leicht, auch wenn keine materiellen Probleme bestehen, dank AHV usw. Altwerden heisst doch in den meisten Fällen, abgebaut zu werden. Das gilt für Augenlicht, Gehör, Bewegung, Selbständigkeit, Denkfähigkeit, Aufnahmefähigkeit usw. Dazu die Schwierigkeiten der Unterkunft. In unserem Dorf ist gerade diese Woche nach sehr langen Bemühungen endlich die Zustimmung für ein Alters- und Pflegeheim gekommen. Mein Mann war schon in der Altersheim-Kommission (er ist vor 18 Jahren gestorben!). Und jetzt erst fand ein Projekt eine schwache Zustimmung. Wann, glauben Sie, wird das Haus erstellt sein? Ich persönlich bin viel mehr einverstanden mit der Lösung, welche von «Exit» herkommt!

Frau L. T. in H., 90jährig

Der **Gedicht-Suchdienst** ist eine gute Einrichtung und schafft Kontakte. Die Zeitlupe ist immer sehr interessant. Auch habe ich schon von den **Inseraten** profitiert. *Frau J. S.*

We have just received the copies of «Zeitlupe» containing the article about **Greencroft**. The pictures came out beautifully and the article is well done indeed. We are so pleased with the way you have handled this material. Over all, the magazine is a very helpful, informative and interesting volume. – If you have additional copies available, we would like to receive another 10 or 12 copies. There are several people who would like to have copies and that is why we request the additional issues.

Greencroft Foundation, Goshen, Indiana, USA

Über die – wie üblich gekonnt geschriebene – Rezension meines «**Vo Lüt u Mönsche**» freue ich mich sehr und danke Ihnen dafür bestens! Das Bändchen verkauft sich sehr gut und könnte vielleicht dem «Mys Thun» (bisher 6 Auflagen) mit der Zeit noch Konkurrenz machen. Den

grössten Absatz findet es erwartungsgemäss in der Region Bern, erstaunlicherweise gehen aber auch ziemlich viele Bestellungen aus der übrigen Deutschschweiz ein. Nur so nebenbei: Um dem Verlag 100 Manus-Seiten abzuliefern, schrieb ich etwa 500 Seiten. Was scheinbar so leicht daherkommt, ist in Wahrheit ziemlich hart erarbeitet. Wie sagte doch Curt Goetz? «Es gibt nichts Schwereres, als etwas Leichtes zu schreiben», womit er recht hatte.

Herr Werner Gutmann in Münsingen

Wir freuen uns, dass unsere **Mal- und Zeichenkurse** im Frühjahr 1986 in der «Sunnmatt» in Sigriswil nun doch im «Mosaik» der Zeitlupe ausgeschrieben sind. Für Ihre Unterstützung danken wir Ihnen bestens und grüssen Sie freundlich. Als Abonnenten freuen wir uns stets über die Zeitlupe; auch wenn wir noch nicht zu den «Alten» gehören.

E. und W. Winkler, Präs. SVCG in Th.

Der **Harfenartikel** ist für mich sehr interessant; ich muss nur staunen, wie Sie über die Geschichte der Harfe so viel zusammengetragen haben. Auch die Fotografie ist sehr gut gelungen.

Frau M. K. in Thalwil

Herzlichen Dank für die vielen Hefte mit dem Artikel über meine **Krippenfiguren**, die Sie uns geschickt haben, und die wir auch verteilen. Alle freuen sich darüber.

Frau Mathilde Müller in Baden

Ich bin jedesmal sehr traurig, wenn ich solche Abbestellungen wie das «**Nein danke!**» lesen muss. Auch wenn man viele und wertvolle Bücher gelesen hat, darf man sich an der lieben Zeitlupe freuen. Es sieht ja so aus, als ob alle Zeitlupe-Leser von niedrigerem Niveau seien. Bitte trauern Sie solchen Abonnenten ja nicht nach.

Frau H. M. in Augst

Das tun wir auch nicht. Wir freuen uns über die 990 Neuabonnenten im Dezember. Danke für den Trost.

Herzlichen Dank

Ich möchte mich bei Ihnen für vier Dinge ganz herzlich bedanken: Für Ihren netten Brief vom 4. Dezember 1985 – Für den Abdruck meiner Geschichte «**Kaffee und Kuchen**» – Für das äusserst anständige Honorar – Für die schöne, geistreiche Zeitschrift, die Sie da herausgeben. Sie ist über-



ZEITLUPE Bestellung

(Nur für Neubezüger)

- ☐ Senden Sie mir bitte **Gratis-Probenummer(n)** Zutreffendes bitte ankreuzen
- ☐ Ich bestelle die Zeitlupe ab sofort **für mich** (6 Ausgaben jährlich für nur Fr. 14.—, Ausland Fr. 18.—). Meine Adresse finden Sie im **Feld links**.
- ☐ Senden Sie ein **Geschenk-Abonnement** (mit Geschenkkarte) an den Empfänger im **Feld rechts**, die Rechnung an meine Adresse.
- ☐ Das Abonnement gilt für 1 Jahr ☐ bis auf weiteres

Meine Adresse

Frau / Frl. / Herr

Name

Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Geburtsjahr

Geschenk-Empfänger

Frau / Frl. / Herr

Name

Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Geburtsjahr

Bitte deutlich schreiben! Coupon auf Postkarte kleben oder in Briefumschlag einsenden an **Zeitlupe, Postfach, 8027 Zürich**. Der blaue Einzahlungsschein folgt in 1–2 Monaten. ZL 186

sichtlich und mit so interessanten Beiträgen geschmückt, dass sie selbst mir gefällt, obwohl ich noch keine Seniorin bin.

Ihre Charlotte Seemann in Basel

Herzlichen Dank auch für die **20 Franken**, die ich freitags erhielt und die mich auch sehr freuten. Jetzt naht ja die «Christkindlzeit», da kann ich einen Zustupf für meine sieben Kinder und neun Enkel gut verwenden unter dem Motto: «Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück!»

Frau A. S. in Rorschacherberg

Ganz herzlichen Dank für die **25 Gratisnummern** der Zeitlupe. Ich freue mich, diese in der ersten Turnstunde des neuen Jahres zu verteilen. Das ist ein guter Start.

Frau F. B. in Embrach

Ich möchte Ihnen ganz herzlich danken für das **Honorar**, das Sie mir zugesandt haben für die abgebildeten Weihnachts- und Neujahrskarten. Ich habe ja gar nicht gewusst, was ich da für eine Fundgrube aufbewahre. Ich bin eine 70jährige Bauernfrau und schätze Ihre Zeitlupe sehr.

Frau G. S. in S.

Für das schöne **Nötli**, das Sie mir zukommen liessen, sage ich Ihnen herzlichen Dank. Es hat mich riesig gefreut.

Frau A. W. in Hitzkirch

Zutiefst gerührt und beglückt, möchte ich Ihnen das mir so unerwartet zuteil gewordene «**Goldvreneli**» aufs herzlichste verdanken. Ganz unbeschreiblich ist die Freude. Ich löse alle Kreuzworträtsel, aber so viel Glück hatte ich noch nie! Ein aufrichtiges «Vergelt's Gott!»

Frau M. R. in La Chaux-de-Fonds

Wie habe ich gestaunt, als mein erstmaliges Mitmachen an einem **Kreuzworträtsel-Wettbewerb** sogar – wirklich wider alles Erwarten – einen Trostpreis brachte. Dieser ist mir in der Tat sehr nützlich. Noch habe ich nicht alles gelesen. Aber das wird sich noch geben. Auf jeden Fall ist mir das Büchlein «Die dritte Lebensrunde» dienlicher, als es das Goldvreneli hätte sein können.

Frau M. E. in Muri

Freundliche Stimmen

Durch Zufall habe ich am letzten Senioren-Mittagstisch dieses Heft von einer Bekannten bekommen. Ich bin so begeistert davon, dass ich es gleich auf 1. Januar abonniert habe. Es ist einmal

etwas Neues für uns Ältere. Ich habe gleich einige Gedichte und Lieder aufgeschrieben.

Frau T. H. in Zuzgen

Gerade heute ist wieder die Zeitlupe im Briefkasten gelegen, und ich werde sie wieder mit Freude und Interesse lesen. Fast möchte ich sagen: «Sie ist wie ein spannender Roman», mehr noch: Sie hilft in vielem uns selber weiter. Ich kann nur gratulieren und herzlich allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen für die aufopfernde Arbeit danken.

Frau M. S. in Bern

Wenn es die Zeitlupe nicht gäbe, müsste sie noch geschaffen werden!

Herr W. M. in Buchs

Übrigens lese ich die Zeitlupe immer vom Anfang bis zum Schluss und finde sie – obwohl ich nicht im AHV-Alter stehe – einfach super.

Frau H. F. in Zürich

An alle Mitarbeiter der Zeitlupe Dankeschön! Sie trägt viel dazu bei, den Betagten das Leben zu erleichtern. Für eine liebe Bekannte bestelle ich hier ein Geschenk-Abonnement.

Herr H. M.

Gerne möchte auch ich Ihnen und allen Mitarbeitern einmal herzlich danken für die schöne Zeitlupe. Es ist immer sehr viel Interessantes darin. Jedesmal freue ich mich darauf. Fahren Sie weiter so.

Frau E. H. in Kreuzlingen

Auf jedes neue Heft warte ich mit Spannung und überfliege es zuerst noch im Stehen vor dem Briefkasten. Etwas später wird Seite für Seite eingehender gelesen. Wenn mich auch nicht just jeder Artikel anspricht, so ist doch das allermeiste wert, gelesen und beherzigt zu werden. Ich danke Ihnen für die gute Zeitlupe, die ich nicht missen möchte, solange Auge und Gehirn mitmachen.

Frau M. E. in M.

Mit Ihrem Senioren-Magazin haben Sie mir viel Freude bereitet. Ich erwarte es jedesmal mit Ungeduld. Obschon ich erst 55 Jahre alt bin und als Bauersfrau noch recht fit, zähle ich mich in dieser Beziehung gerne zu den Senioren. Denn dieses Magazin sollte man eigentlich lesen, bevor man alt oder gar pflegebedürftig ist. Manches Problem würde im Alter dadurch leichter bewältigt.

Frau I. K. in Hottwil

Also senden Sie das tolle Heft an mich, auch wenn ich mit 48 etwas zu jung bin; lieber zu früh als zu spät informiert sein.

Frau R. H. in Liestal

Diese Zeitschrift ist wie eine Brücke von Mensch zu Mensch und gibt uns Senioren so viel mit ihrem reichen Inhalt. Ich freue mich jedesmal,

wenn sie kommt, und mein Mann liest alles von vorn bis hinten, um ja nichts zu verpassen. Wir danken der Redaktion recht herzlich, dass eine solche Zeitschrift so grosses Echo findet und auch jüngere Leser anspricht, die daraus lernen können, was im Alter alles auf einen zukommt.

Frau G. A. in Zürich

Jedes Mal, wenn die Zeitlupe kommt, lasse ich alles liegen und lese sie von der ersten bis zur letzten Seite. Ich finde die Zeitlupe eine ganz tolle Zeitschrift.

Frau F. S. in Zürich

Ich bin begeistert von dem interessanten, vielseitigen Blatt. Sie können mir glauben, dass ich durch meine bescheidene Hilfe beim Gedichtsuchen ein tiefes Glücksgefühl empfinde; es macht mir ebensoviel Freude wie den Empfängern oder irgendein Weihnachtsgeschenk an mich. Für mich gilt stets «Geben ist seliger als nehmen».

Frau W. H. in Bern

Ein ganz gewaltiges «Dankeschön» möchte ich einmal Herrn H. P. Tschudi für sein grosses AHV-Werk sagen. Ich wünsche, dass dieser wertvolle Mensch noch lange gesund bleibt.

Frau J. S. in Biglen

Die Redaktion als Verseschmied?

Als 80jährige Abonnentin komme ich mit einer grossen Bitte zu Ihnen: Könnten Sie mir ein kurzes Gedicht aufsetzen zu meinem 80. Geburtstag am 14. Februar 1986 und mir dasselbe zukommen lassen? Es würde recht bezahlt. Ich möchte gerne ein Gedicht aufsagen zu Ehren meiner vier Kinder, die alle immer sehr lieb und gut sind zu mir und mich in meinem Alterswohnheim viel besuchen.

Frau M. R. in B.

Liebe Frau R., wir danken für das Vertrauen, aber damit wäre unser «Kundendienst» restlos überfordert! Erfahrungsgemäss würden sich solche Wünsche häufen. Zum Glück gibt es begabte «Verseschmiede» aus Berufung, die auf Bestellung und aufgrund der nötigen Angaben solche Aufgaben gerne übernehmen. Wir haben Ihnen folgende Adresse vermittelt:

Frau Gassner, Bergstrasse 292, 5444 Künten. Telefon 056/96 37 32.

Wahrscheinlich gibt es weitere sattelfeste «Dichter» unter unseren Abonnenten. Sie mögen sich – mit einem Muster – bei uns melden. Wir geben dann auch ihre Anschrift bekannt. Vielleicht können wir damit da und dort einem Gelegenheitsdichter zu einem Auftrag verhelfen und diesem und jenem Abonnenten einen Dienst leisten.

So alte Leute ...

Wir ehemaligen Herrliberger Schüler vom Jahrgang 1909 hatten eine Klassenzusammenkunft, wobei einer der Herren ein paar Fotos machte. Eine ehemalige Mitschülerin zeigte diese Fotos ihrem kleinen Enkel, worauf dieser ganz ernsthaft fragte: «Ja Grossmüetti, bist Du mit so alten Leuten in die Schule gegangen?»

Frau E. K. in Fahrweid

E fründlichs Wort

Unter den Papieren meiner Mutter fand ich das nachstehende Gedicht. Ich finde, dass gerade in der heutigen Zeit des Stresses und der vielen vereinsamen Menschen diese Verse nichts von ihrem Wert verloren haben. *Frau F. R. in Herisau*

E fründlichs Wort zor rechte Zit
tuet jedem wohl und chost jo nüt.
S'taut d'Herze-nuf bi gross und chli,
vertriebt de Frost, bringt Sonneschi.
E fründlichs Wort vergisst mer nie,
s'hilft d'Sorge träge, d'Last und Müh,
s'bringt neuu Opfer, frische Muet,
s'macht schlechti Lune wieder guet.
E fründlichs Wort wärmt Herz und Gmuet,
s'ist wie ne Blüemli frisch erblüet,
und wie ne schöne Melodie
chas eim im Leid en Tröster si.

Die Redaktion findet das Gedicht auch beherzigenswert und gibt es darum gerne weiter.

Skilanglauf für Senioren

Erlauben Sie uns folgende Ergänzung zum «Skilanglauf für Senioren»: Senioren sollten nicht zu schmale Langlaufskis kaufen; sie sollten auf der ganzen Länge mindestens 4,8 cm breit sein. Wir empfehlen ferner allgemein No-Wax-Skis mit Fellstreifen oder Schuppen, denn

Topfit mit Farnesan's

Dinkel Gewürz-Biscuits

hergestellt nach Heilmittellehre von Hildegard v. Dingen.

Kurpackung 1,25 kg Fr. 25.50, direkt frisch von Reformbäckerei. Postversand.

Verlangen Sie Unterlagen über unsere Dinkel-Produkte.

Farnesan AG, 8500 Frauenfeld

Telefon 054/21 03 72

Wachsen ist eben doch eine mühsame Sache. Schlecht gewachste Skis können viel Ärger verursachen. Die Länge sollte bei Damen die Körpergrösse um höchstens 20–30 cm, bei Herren höchstens um 35 cm überschreiten. Anfänger sollten auch nicht auf eigene Faust oder gar allein ins Gelände gehen, sondern sich stets einer Gruppe anschliessen.

*H. Krähenbühl, Mitglied der
Fachkommission Skilanglauf der
Schweiz. Vereinigung für Alterssport*

Amerikanische Altersturner in Luzern

Vier Monate lang hatte ich im Auftrag der Schweiz. Vereinigung für Alterssport (SVA) das Treffen vorbereitet. Am 27. September 1985 war es dann soweit: Die Gruppe «Keep Movin» aus Urbana im US-Staat Ohio traf in Luzern, aus Deutschland kommend, ein. Im Pfarreisaal Maihof erwartete sie die dortige Altersturngruppe. Die anfänglichen Hemmungen waren bald überwunden; nachdem die Luzernerinnen ihre Übungen begonnen hatten, mischten sich die Amerikaner in weissen Hosen und dunklen Leibchen unter die Gastgeber und machten spontan mit. Auch wenn die gegenseitigen Sprachkenntnisse bescheiden waren, so war die Körpersprache allen verständlich. Nach fröhlichen Partnerübungen bildeten die beiden Gruppen einen grossen Kreis und sangen gemeinsam. Die Besucher schenkten jeder «Maihöflerin» ein Abzeichen und übergaben eine Proklamation des Bürgermeisters von Urbana. Und schon wurden Pläne zu einem Gegenbesuch geschmiedet. Beim herzlichen Abschied flossen sogar Tränen! Die Gäste drückten ihre Bewunderung für das landesweite Netz der 4300 Alterssportgruppen im Rahmen der SVA aus, gibt es drüben doch nur lokale Gruppen ohne gegenseitigen Kontakt. Beglückt kehrten die Amerikaner von ihrer dreiwöchigen Europatournee durch fünf Länder zurück, so lasen wir es im «Piqua Daily Call» vom 22. Oktober.

*Frau Dolly Reichart,
Steinhausen ZG*

Partnerschaftsinserat «als Jux»

Auf ein Partnerschaftsinserat in der «Zeitlupe» habe ich geantwortet und einen netten blumenverzierten Brief erhalten. Die Dame schrieb unter anderem: «Ich wollte, ich wäre ein Vögelein, dann würde ich zu Ihnen fliegen!» Darauf folgte

ein zweiter, netter Brief mit Fotos, den ich wieder beantwortet habe (auch mit Foto).

Der dritte Brief war gerade das Gegenteil von den ersten beiden. Darin hiess es z. B., ich sei zu mager, sie liebe nur dicke Männer, so ca. 100 kg schwere!!! und sie müsse mir gestehen, sie hätte dieses Inserat nur als Jux aufgegeben!

Das war für mich wie eine Ohrfeige von einer 71jährigen Frau. Leider bin ich auf dieses Inserat hereingefallen. Ich finde es gemein, ein Kontaktinserat «als Jux» aufzugeben. Abgesehen von den unnötigen Briefen und Portospesen hat mich diese Boshaftigkeit empört. Sie wollte zuerst nicht einmal meine Foto zurückgeben.

Ich danke Ihnen für Ihr Verständnis für meine Empörung, und es würde mich sehr interessieren, was Sie dazu sagen.

Herr A. F. in O.

Die Redaktion findet diesen «Jux» ebenfalls überhaupt nicht lustig. Sie sind der zweite Herr, der sich über eine Enttäuschung beklagt. Einzelne Damen haben sich umgekehrt schon über anzügliche Briefe beschwert. Über 13 Jahre betrachtet, sind es also wenige Ausnahmefälle. Wenn man um die Einsamkeit alleinstehender älterer Menschen weiss, um die tiefe Sehnsucht auch von Witwen und Witwern nach einer neuen Freundschaft oder Partnerschaft, dann kann man nur bedauern, dass hier mit den Gefühlen anderer gespielt wurde. Die Chiffre-Nummer sichert das Briefgeheimnis, so dass wir dankbar sind um Ihre Meldung. Das heikle Thema gibt uns den Anstoss zur neuen Leserumfrage (S. 38).

Redaktion Peter Rinderknecht

Zum Lachen

«Nun, Tina, was hast du in den Ferien erlebt?» – «Nicht viel, Herr Lehrer. Für einen Aufsatz reicht es auf keinen Fall!»

Ein Schotte will Ferien in Frankreich machen und überquert den Kanal per Schiff. Wie er in Le Havre ankommt, sieht er einen Taucher aus dem Wasser steigen. «Mistkerle», zischt er hässig, «keiner würde mir sagen, dass man auch zu Fuss gehen kann!»

«Reparieren Sie bitte meine Autohupe.» – «Aber die Bremsen sind auch nichts mehr wert!» – «Deshalb sollen Sie ja die Hupe reparieren!»