

Healthy Alternatives

4ZgZj 2eH` c\+#! HRj de` 3fZUR<Z UMcH` c\ajRIV

by Tom Terez

Ccq•Á} [c/æ] , æ^•Áæ•^/à^ã } *Á} ä&^ÉÁV/@^/!^æ!^/á^æá|ã } ^•lc [Á { ^/cÉ& [] ' ä&c•lc [Á•^cc|^ÉÁ!^• [^!&^•lc [Á•@æ!^ÉÁ] ! [{ [cá [] •Á c [Á• } æ*ÁÉÉÁæ||Á [-Á , @ä&@Á&æ } Á] äcÁ] ^ [] |^Áæ*æä } •cÁ^æ&@Á [c@^!ÉÁ Y @æcÁc [Á ä [NÁ P^!^Áæ!^ÁGÉÁ] ;æ&cä&æ|Áä^Áæ•ÉÁQ-Á ^ [^ Á à^|ä^ç^Ác@æcÁ , [!\] |æ&^•Á , [!\Á^cc^!Á , @^}Á] ^ [] |^Á*^cÁæ| [] *ÉÁ•&æ } Ác@ä•Á|ä•cÁæ } äÁ•cæ!cÁ|äçä } *ÁäcÉ

1. Say what you mean, and mean what you say. There's no substitute for authentic communication.
2. Be less inclined to give advice -- and more inclined to seek it.
3. Resist the urge to jump to conclusions about people and their motives. Go to the source, get the facts, and then decide.
4. Identify the biggest redeeming quality of that person who's always driving you crazy. Keep it in mind the next time the two of you interact.
5. When greeting a colleague, skip the mindless how-ya-doin'. Ask a question that shows genuine interest.
6. Go out of your way to say thank you. Sincere appreciation is powerful stuff -- it's feedback, recognition, and respect all wrapped in one.
7. If you're overdue in showing gratitude, make up for lost time. Contact everyone who's owed thanks from you, and let them know how much you appreciate their help.
8. When credit and compliments come your way, spread them around to all who helped. And if you think you're solely responsible for that honored achievement, think again.
9. Promise only what you can deliver. If what you deliver falls short, explain why.



10. When things go wrong, resist the urge to assign blame to a system, not the people.
11. Widen your social circle. If you always go to lunch with the same group, invite someone new.
12. Give a gift for no reason. If you work with nature lovers, order some plants or get a few candy dishes and keep them full.
13. When a rumor reaches your ear, let it go out the other.
14. Step down from the treadmill of daily tasks and have an engage in conversation, all the better.
15. Show interest in someone else's interests. Okay, maybe you're not dying to hear about Pat's passion for stamp collecting, but Pat will be thrilled you asked.

Continued on the back cover. . . .

Harbor
Behavioral Healthcare

Symmetry Wellness

EZ Vè CV Vh ? Vh JRe d CVd f eZ _ d

à^AV[{ ÁXæ|^[ÉÁ Y^à TÖØ^æ~|^

Ü^çá^ , ^áÀ^ÁŠ[^á•^ÁÖ@æ } *ÉÁ TÖ

L à^V^ { à|jā [] •Á [-Á [c@^|ÁCE { ^|á&æ } •ÉÁ ^ [~Á] : [àæà | ^Á { æá^• [{ ^Á B^ , Áÿ^æiq•Á^• [| ~cā [] •Á^*æ|áã } *Á ^ [~ | Á @^æ|c@ÉÁ T æ^à^Á [~ Á , æ } c^áÁc [Á] [•Á • [{ ^Á , ^á * @ÉÁ [| Á^ç^|á&á^• { [| ÁÉÁ [| Á ~ ácÁ • [{ \ā } *É

And like the vast majority of Americans who made
•~&^Á• [| ~cā [] •ÉÁ ^ [~Á] : [àæà | ^Á @æç^ } qcÁ { ^cÁ ^ [~ | Á * [æ|ÉÁ Ú [|] •Á @æç^Á - [~ } áá c@æcÁ à^Á •] | ā } *cā { ^ÉÁ î | Á Á [-ÁCE { ^|á&æ } •Á , @ [Á { æá^ÁæÁ B^ , Áÿ^æiq•Á^• [| ~cā [] Á @æç^Á à : [\ } Á áÉÁ CE-c^| Á [] ^Á ^æ|ÉÁ [] | ^Á F í Á Á & | æá { Á •~&^Á•É

Ó^cā [] qcÁá^• } æá|ÉÁ V@^Á•&|^ÁcÁ [Á•|~Éá {] : [ç^ { ^ } cÁ á•Á | ^ | á•c^ } &^ÉÁ [cÁ] ^ | ^cá [] ÉÁ Ú [] | ā } *Á•Ác@^Á | ^ | ^cÁ cá { ^Ác [Á | ^ } ^ , Á ^ [~ | Á | ^ • [| ~cā [] •ÁÉÉÁ [| Ác [Á { æ\^Á } ^ , Á ones.

%Ú^ [] | ^Áá [ÁcÁæ|jā , | [] *É+Á•æ^•ÁÜ [à^|cÁÓ~cc^| , [|c@ÉÁ Ú@ÖÉÁæÁ&|ā } á&æ|jā] •~&@ [| [*á•cÁā } ÁŠ [•ÁCE } *^|•ÉÁ%V@^Á , [| •cÁ cá { ^Á c [Á { æ\^Á B^ , Áÿ^æiq•Á^• [| ~cā [] •Á á•Á [] Á B^ , Áÿ^æiq•Á Óç^ÉÁ Y^q|Á^ç@æ~•c^ááæ-c^| Á c@^Á @ [| jãæ~•ÉÁ Y^q|Á^c|•••^áá [~cÉÁ V@^Á , ^æc@^| Áá•ÁàæáÉÁ Óç^|~à [á^á•Ácæ|jā } *Áæà [~cÁáçæ } áá , æc&@ā } *Á , @æcÁ ^ [~ | Á | ^ • [| ~cā [] •Áæ|^É+

Úcā|jÉÁæcÁ|^æ•cÁ@æ|Á [-ÁCE { ^|á&æ } •Á { æ\^Á B^ , Áÿ^æiq•Á |^• [| ~cā [] •ÉÁ , @á&@Á á•Á , @^Á @^æ|c@Á & | ~á•ÉÁ áá^cÁ] : [*|æ { •ÉÁæ } áá • [{ \ā } *É&^••æcā [] Á & | jã } á&•Á •] ^ } áá • [Á { ~&@Á [] Á æáç^|cá•á } *ÁæcÁ c@^Á ^ } áá [-Á c@^Á ^æ|LÁ c@^Á \ } [, Á { à|jā [] •Á [-Á] ^ [] | ^Á [] ÁÖ^&ÉÁHFæ|Á^* [ā } *Á c [Á | ^ • [| ç^Ác [Á] [•Á , ^á * @cÁæ } áá * ^cÁ , cÉ

DacZ XèZ V2UgR dRXd

Ú [] | ā } *ÉÁ @ [, ^ç^|ÉÁá•Áæá^cc^| Ácá { ^Ác [Á•^cÁ•~&@Á * [æ] •ÉÁ æ&& [| áã } *Ác [ÁÓ~cc^| , [|c@É

%V@^Á , ^æc@^| Áá•Á^ccá } *Áá^cc^|É+Á@^Á•æ^•ÉÁ%Qc|ÁæÁ|^••Á •c|^••~|Ácá { ^LÁ , ^Á•^|jÁ [| | Á^ } | ^ : á : ^áÉ+

Ú [] | ā } *Á á•Á æ|• [Á æ } Á áá^æ|jÁ cá { ^Á c [Á | ^æ••••Á ^ [~ | Á

|^• [| ~cā [] •Áæ } áá { [áá~Á^ [~ | Á •c|æc^* ^Á-| Á •~&^••ÉÁ æ&& [| áã } *Ác [Á] •~&@ [| [*á•cÁ Úc^] @^ } Á S | æ~•ÉÁ Ú@ÖÉÁ S | æ~•Áá•Ác@^Áæ~c@ [| Á [-Á Psychological Foundations of Success: A Harvard-Trained Scientist Separates the Science of Success from Self-Help Snake Oil.

%QÁ á [ÁácÁ ~ ^æ|c^| ^É+Á S | æ~•Á •æ^•ÉÁ%U } ^Á [-Ác@^Á * [æ|Á á my wife and I set this year was to get back into { ^ááæcá [] ÉÁ Y^Á * [cÁ [~Ác [ÁæÁ] | ^cc^Á * [[áá •cæ|cá á } Á Ræ } ~æ|ÉÁ à^cÁ [] ^Ác@ā } *Á | ^áÁc [Áæ } [c@^| Áæ } áá , ^Á•^|jÁ [~cā [-Ác@^Á@æááÉÁ B [, Á , ^q|ÁÁ& [{ ā } *Á~] Ác [Ác@^Á^ } áá [-Á T æ|&ÁÉÉÁc@^Á^ } áá [-Ác@^Á , | •cÁ ~ ^æ|c^|ÉÁ Ú [Ácç|Ácá { ^Á ~ | Á ~ •Ác [Á] [| \ Á æcÁ [~ | Á * [æ|Áæ } áá { æ\^Á] | æ } •Á - | Á c@^Á•^& [] áá ~ ^æ|c^|ÉÁCE } áá , ^q|ÁÁ * [ā } *Ác [Á | ^ & [{ { ácÁ [~ | •^|ç^Ác [Ác@æcÁ * [æ|É+

W|cá { æc^| ^ÉÁ S | æ~•Á •æ^•ÉÁ•~&^••Áá^] ^ } á•Á [] Ác , [Á things -- desire and the right strategy. The trick, c@^|~ | ^ÉÁá•Ác [Á | ^ } ^ , Á ^ [~ | Áá^•á | ^Ác [Áæ&@áç^Á ^ [~ | Á * [æ|Áæ } áá \ ^] Á { [áá~á } *Á ^ [~ | Á •c|æc^* ^Á~ } cā | Á ^ [~ | Á •~&^ÁáÉ

&< Vj de CVRIYZ X8` Rjd

V@^Áá^cÁ , æ^Ác [Á] ~ | •^Á•~&^••ÉÁ S | æ~•Áá^|jÁç^•ÉÁ á•Ác [Á- [&~•Á] Á , ç^Ác^&@ } á~^••É

^ÁACEá [] cÁæÁ|^æ|jã•cá&Áçá•á [] Á [-Á•~&^••ÉÁ%P [Á] ^Á&æ } Á •æ~| ^Á | [•Á [ÉÁ] [~ } á•Áá } ÁæÁ { [] c@É+Á S | æ~•Á •æ^•ÉÁ %ÿ^cÁ c@^•^Á æ } áá [c@^| Á ~] | ^æ|jã•cá&Á ^ç^| ^cæcá [] •Á æá [~cÁ , ^á * @cÁ] [•Áæá [~] } áÉ+Á

^ÁACEá [] cÁæ } Á^~^&cç^Á•c|æc^* ^ÉÁ%Ø [&~•Á] Á | ^|æcáç^| ^Á •@ [|cÉc^| { Á * [æ|É+Á@^Á•æ~•ÉÁ%Q } •c^æáá [-Á [&~•á } *Á [] Á [| •á } *Á • [Á { æ } ^Á] [~ } á•Á [ç^| Ác@^Á& [{ ā } *Á ^æ|ÉÁc^|jÁ ^ [~ | •^|ÉÁ+Qq { Á * [ā } *Ác [Á^æcÁç^•^cæà|^•Á- [~ | Ácá { ^•ÁæÁ áá^Áæ } ááá [ÁæcÁ|^æ•cÁGÉÁ [ā } ~c^Á [-Á&æ|áá [Áæááæ^Á- | Á the next two weeks.' A lot of research shows the á^] ^ , cÁ [-Á•~&@Á•@ [|cÉc^| { Á * [æ|É+Á

EZ Vè CV Vh ? Vh JRe dCVd f eZ _d

“Á Á Ü ^ ^ , Á ^ [~ ! Á & [{ { äc { ^ } cÉÁ %QÁ c@ä } \Á ä-Á c@^! ^q•Á æÁ] : [à | ^ { Á , äc@Á ! ^• [| ~ cä] • Á äc q•Á c@æcÁ] ^ [] | ^ Á ä [] qcÁ { æ \ ^ Á c@^ { Á [-c^] Á ^ } [~ * @É+Á S!æ ~ • Á •æ ^ •ÉÁ %U } & ^ Á æÁ ^ ^æ! Á ä•Á } [cÁ ^ } [~ * @Ä- [! Á ^ [~ Ác [Á •c^] Á äæ& \ Áæ } äÁæ \ Á æÁ [[\ \ ÁæcÁ ^ [~ ! Á | ä-Áæ } äÁ•æ ~ ÉÁc@ä•Áä•Á , [! \ ä } * Á , \ | ÉÁ [! Á äc@ä•Áä•Á } [cÁ , [! \ ä } * Á , \ | ÉÁ Ö [Ác@ä•ÁæcÁ | ^æ•cÁ ~ æ!c^ | ^ÉÁ æ } äÁä^cc^! Á ^cÉÁ [] & ^ ÁæÁ { [] c@É+Á

“Á Á Ö [] qcÁ äÁ• } æä! ÉÁ %Ü ^ [] | ^ Áæ! ^ Á { ~ & @ { [! ^ Á | ä \ | ^ Ác [Á [ç ^ ! | [[\ \ Á c@^! Á • ^ & & •• Á æ } äÁ c [Á ä ^æcÁ c@^ { • ^ | ç ^ • Á ~] Á [ç ^ ! Á • ^ c@æ& \ É+Á S!æ ~ • Á •æ ^ •ÉÁ %Q } •c^æä [-Á •æ ^ - ä] * ÉÁ %Q ä ä Á] ! ^cc^ Á , \ | | Á - [Ác , [Á , ^ \ • Á • [Áq { Á * [ä } * Ác [Á - [! * äç^ Á { ~ • ^ | - Á - [! Á c@ä•Á [] ^ Á | äcc^ Á • ^ c@æ& \ ÉÁ [] ^ [] | ^ Á •cæ!c^ [Ác@ä } \ ÉÁ %Q ç ^ Á - æä! ^ ä ÉÁ V @æcÁ • ^ Ác@^ { Á ~] Á - [! Ác@^ Á snowball effect where one little setback snowballs ä] c [ÁæÁ & [{] | ^c^ Á & [| | æ } • ^ É+Á

“Á Á Š ^æ! ^ Á - [[Á ^ [~ ! Á { ä •cæ \ ^ •ÉÁ %CE • Á ä-Á c@^ - æä | ~ ! ^ • Á ä } Ác@^ Á , ! •cÁ - [~ ! Á •c^] • Á , ^ | ^ } qcÁ äæä Á ^ } [~ * @ÉÁ æÁ [[cÁ [-Á] ^ [] | ^ Ác@^ } Á | ^ } ^æcÁc@^ Á ^ } cä! Á] : [& ^ •• É+Á S!æ ~ • Á •æ ^ •ÉÁ %V@^ Á ! ^c^! } Á c [Á c@^! Á ~] ! ^æ! ä •cä & Á ç ä • ä [] ÉÁ] ~ ! • ^ Á c@^ Á •æ { ^ Á •c!æc^ * ^ Á , äc@ [~ cÁ { [ää-~ä } * Á äcÉÁ æ } äÁ * äç^ Á ~] Á , @ ^ | Ác@ä } * Á * [Áæä | ^ ÉÁ V @æcÁ , @ ^ Á ä-Á Tæ! & @ÉÁæ | Ác@ [• ^ Á * ^ { • Áæ } äÁ @ ^æ | c@Á & | ^ ä-Ác@æcÁ , | | ä Á ~] Á , äc@Á } ^ , Á { ^ { ä! ^ Áä } Á Ræ } ~ æ! ^æ! ^ Á] ! ^cc^ Á { ~ & @ Äæ& \ Ác [Á] : [{ æ | É+

=` _XEVc^ DæRæVj gZ DY cæEVc^ 7Z

Öäæ ^ Á Xäç^ •ÉÁ [,] ^ ! Á [-Á Xäç^ •Á V!æä } ä } * Á Ü •c^ { • Á ä } Á CE ~ •cä } ÉÁ V ^ çæ •ÉÁ c! ä ^ Ác [Áæç [ää , [! \ ä } * Á , äc@Á & | ä ^ } c•Á , @ [Á @æç^ Á { æä ^ Á B ^ , ÄY ^æ! q•Á ! ^ • [| ~ cä [] • Á ä ^æ & ^ • Á c@^! ä! ^ } c@ ~ • äæ • { Á , æ } ^ • Á • [Á ~ ä & | ^ É

%B ^ , ÄY ^æ! q•Á ! ^ • [| ~ cä [] • Áæ! ^ ÁæÁ • @ [! : cÉc^! { Á , çÉÁ } [cÁ æÁ | ä-^ •c^ | ^ Á & @æ } * ^ É+Á •æä ä Á Xäç^ •ÉÁ æÁ •c! ^ } *c@Á æ } äÁ & [] ääcä [] ä } * Á • ^ äæä | ä •cÁ & ! ^ cä , ^ ä Á ä-Á c@^ Á Bæcä [] æ! Á Üc! ^ } *c@Á æ } äÁ Ö [] ääcä [] ä } * Á CE •• [& äæcä [] ÉÁ %V@^ Á

& ! ^æc^ ÁæÁ -æ | ^ Á • ^ } • ^ Á [-Á ~ ! * ^ } & ^ ÉÁ Ü ^ [] | ^ Ác^ } äÁc [Á ä ^ Á { [! ^ Á • ~ & & ^ •• ~ | Á , @ ^ } Ác@^ Á ^ Á { æ \ ^ Ác@^ Á ä ^æ ä •ä } Á æcÁ • [{ ^ Á [c@^! Ácä { ^ Á [-Ác@^ Á ^ ^æ! É+ V [Á @ ^ |] Á @ ^ ! Á & | ä ^ } c•Á ! ^ { æä } Á { [cäçæc^ ä ÉÁ Xäç^ • Ác! ä ^ • Á to break down their long-term goals into weekly goals.

%Ø [! Á ^ çæ {] | ^ ÉÁ ä-Ác@^ Á [] * Éc^! { Á * [æ! ä • Á , ^ ä *cÁ | [•• ÉÁ QÁ @ ^ |] Ác@^ { Á & ! ^æc^ Á , ^ \ | ^ Á * [æ! • Á ! ^æ! ää } * Á c@^! Á , ^ ä *cÁ æ } äÁ] ^ ! & ^ } cæ * ^ Á [-Á ä [ä-Á -æcÉÁ U! Á { æ ^ ä ^ Á , \ | | Á - [& ~ • Á [] Á] ! ^ } æ! ä } * Á ~ [! Á æÁ ! SÄ !æ & ^ Á ä } Á c@^ Á & [{ { ~ } äc^ É+

V | cä { æc^ | ^ ÉÁ c@^ Á ä ^ •cÁ æä çä & ^ Á æä [~ cÁ ^ccä } * Á @ ^æ | c@^ Á ä •ÉÁ %B ~ •cÁ ä [Ácä ö Áæ } äÁ ^ ^] Á ä [ä } * Á äcÉ+Á

%Ü ^cÁ , \ | | ÉÁ ^ , ^ } äÁæ } äÁæ & @ ä ^ çæä | ^ Á * [æ! • ÉÁæ } äÁc@^ } Á ~ [& ~ • Á [] Á] æ! cä & ä } æcä [] Á !æc@^! Ác@æ } Á] ^ | - [! { æ } & ^ É+Á •æä ä! Ö ä! ä & ! Ö! ^æ } cÉÜ @ Ö É & ä ^ - Á ^ ç ^ ! & ä • ^ Á] @ ~ • ä [| [* ä •cÁ æcÁ c@^ Á CE { ^! äæ } Á Ö [~ } ä! Á [] Á Öc^! & ä • ^ ÉÁ %Ü ^ [] | ^ Á • @ [~ | ä Á { æ \ ^ Á ^ ç ^ ! & ä • ^ | ä \ ^ Á } ~ & @ ä } * ÁæÁ | & \ Á ÉÉc@^ Á • @ [~ | ä Á - [& ~ • Á [] Á ä [ä } * Ác@ä } * Á [] ÁæÁ! ^ * | æ! ä äæ ä • ÉÁ Ö [] qcÁ , [! : ^æä [~ cÁ! ^æ & @ ä } * Á ~ [~ ! Ácæ! ^ ^cÁ @ ^æ! cÁ!æc^ ÉÁ R ~ •cÁ - [& ~ • Á [] Á ä [ä } * Á • Á { æ } ^ Á { ä } ^c^ Á [-Á ^ ç ^ ! & ä • ^ Á æÁ äæ ^ Á - [! Á HÉÁ & [] • ^ & ~ çäç^ Á äæ ^ • ÉÁ Ö ^ ç ^ | [] Ác@^ Á æä äcÁ [-Á ä ^ ä } * Á] @ ~ • ä & æ | ^ Áæ & çäç^ ÉÁæ } äÁc@^ } Á! ^æäb ~ •cÁ ^ [~ ! Á ^ ~ [!c^ É+

CE } äÁä-Á ^ [~ Á] ^ ä ä { [! ^ Á { [cäçæcä [] ÉÁ S!æ ~ • Á • ~ * ^ •c•Á c@^ Á c^ & @ } ä ~ ^ Á \ [,] Áæ • Á c@^ Á ä ^ [] [äcÁæ } äÁ! ^ ~ } äÁ method.

%Ö äç^ ÁæÁ * [[ä Á - | ä ^] ä Á Á! €ÉÉ+Á @ ^ Á •æ ^ •ÉÁ %V@æcÁ •c@^ Á ä ^ [] • äcÉÁ V @ ^ } Á @æç^ Ác@^ Á - | ä ^ } äÁ! ^ ~ } äÁc@^ Á { [] ^ ^ ÁæcÁ c@^ Á!æc^ Á [-ÉÁ •æ ^ ÉÁ Á! €Á - [! Á ^ ç ^ ! ^ Á] [~] äÁ ^ [~ Á] [• ^ ÉÁ [! Á Á! Á - [! Á ^ ç ^ ! ^ Á çä • äcÁc [Ác@^ Á * ^ { ÉÁ V @æcÁ , æ ^ Á [~ Á! ^ , æ! ä Á ^ [~ ! Á [,] Á] : [* ! ^ •• Áæ } äÁ { æ \ ^ ä } •cæ } cÁ * !æcä , & æcä [] Á , [! \ Á - [! Á ^ [~ É+

All articles reprinted with permission.

Symmetry Wellness

IHHIÁÜ^&[!ÁÜ[æáÁGÁV[|^á[ÉÁUPÁÁIHÎGH

4747j 2eH`c\+#! HRJdè 3f7U R<Z_UcH`c\ajRIViT_eU

16. When you take a stand and later realize it's the wrong stand, be honest enough to say so.
17. Involve more people in weighing options and making decisions. There's incredible brainpower all around you, so why not put it to work?
18. If you tend to send e-mails to colleagues who are an easy walk away, give the computer a rest. Get up, walk over, and have a no-tech conversation.
19. Try going a whole day without making judgments about people. Good luck -- it's tough!
20. Don't wait for kindness to come your way. Gandhi had it right: We must be the change we wish to see in the world.



ABOUT THE AUTHOR: Tom Terez is a speaker, workshop leader, and author of 22 Keys to Creating a Meaningful Workplace. His Web site, <http://BetterWorkplaceNow.com>. "ku'Langf"y kvj "vqqnu'hqt'dwkn fkp i" a great work environment. Write to Tom@BetterWorkplaceNow.com or call 614-571-9529. Copyright © 2002 by Tom Terez Workplace Solutions Inc.

Survey Results

Y^Á , [~|áÁ |ã\^Á c[Á c@æ} \Á ^æ&@Á [-Á ^ [~Á c@æcÁ
]æ!cã&ã]æc^áÁá }Ác@^Á ~!ç^Ác@æcÁ , ^Á|æ } &@^áÁá }Á
c@^ÁB [ç^ { à^!ÁÁá •• ^Á [-AP^æ|c@ ^ÁCE|c^! }æcç^•ÉÁ
Ü^ { { ^c!^Á Y^||}^••Á , á||Á& [}cã } ^Ác [Á [[\Á~ [!Á
~!^• @ãã^æ•Á [Á {]! [ç^Ác@^Á ~æ|äc^æ } áÁ' ^çãà|äc^Á
[-Á [~!Á •^!çã&^•ÉÁ Y^Á !^&^çãááæ]]! [çã { æc^| ^Á
HÍ ÍÁ^•] [] ••ÉÁB^æ!| ^ÁÍ €ÁÁ [-Ác@ [•^Ác@æc^@æç^Á
~•^áÁÜ~ { { ^c!^Á Y^||}^••Á •^!çã&^•Á!æc^áá ~•ÁæÁ
IÁ [!Á ÍÁç [~cÁ [-Á ÍDáá }Ác^! { •Á [-Ác@^á!Á •æcã •æ&cã []Á
, äc@Á [~!Á •^!çã&^•ÉÁ Y^Á @ [] ^Á c [Á & [}cã } ^Á c [Á
ã {]! [ç^Á [}Ác@æcÁ } { à^!É

J fc6^ a] jW2dZHR TVAc` XcR`
IFJÉI ÍÉÍHHIÁGÁI€€ÉIGGÉÍHHI
www.4symmetry.org