L		
i n		
g u		
i n		
e a		
d C		
- I a		
m s		
L i		
9 u		
n e a		
n d C		
i a m		
s I		
n 9 r		
e d i		
e n t		
s 2		
t a b		
   c   s		
P 0		
n s D		
i a		
 o n		
a C r		

o r 1		
a b I		
s p o		
n M o r		
т о п k		
s h o		
s a I		
, p I		
s m o r		
1 2 9		
r 1 1		
c I o		
e s , d		
v i d e		
d 4 o		
n c e s		
, o u r		
o u g h		
o r c		
,		
e a d		
c r u		
s r s		
o v e d		
n t		

36 -			
i c h			
2 t a b			
e s p o			
n p I			
s % c u			
u s m o			
e f o r			
e r v i			
9 2 t e			
s P o o			
s f i n			
9 7			
e d I e			
o n z e			
t 2 0 1			
p a c k			
e d a n c			
n o v y			
( o p t			
o n a			

) W t		
a s P O		
n c r		
s h e d		
e d p e		
p p e r		
i a k		
s , p I		
s m o		
e f o r		
e r v		
 9 % c		
p d r y		
w h i t		
w i i n e e e e e e e e e e e e e e e e e		
- p o u		
t I		
a m s		
a b o u		
2 4 ) o		
r c c k		
i s (		
- b o u		
3 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
c r u b		

ь			
e d 1			
о u п с			
s I i			
g u i			
o r s			
a 9 h e			
t i i			
u P f			
 e I y			
h o p p			
u d P a			
s   			
t a b			
e s p p 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			
n s u			
s a I			
d b u			
t e r			
r o c			
s s B			
1 n 9 2 T			
b s p			
u i a m			
n d C			
y s t a			
s a I			
a n d 1			
c			

u P s			
a t c			
t o a b			
n a I			
r g e			
M e a			
w h i			
e , , p u			
s e 3			
g r I			
c c			
v o s			
n a f			
o d p			
o c e			
s O r			
n t i			
c h o			
p e d			
A d d b			
r e a d			
n d			
s v			
m e s			
f in			
ε			

r u		
b s f		
r m		
H o a t		
2 T b		
s p		
9 e D		
u c h		
o v e		
o v e		
m e d		
u m		
h i g		
A d d		
b r e		
d c		
u m b		
i x t		
r e a		
 d c		
o k		
i n g		
f t e		
r u m b		
s a r		
9 0 1		
e n		
 d c		

r i			
s P			
5 - 7			
m i n			
u t			
a n			
f e r			
t o			
m e d			
u m			
- o w			
A d			
d I			
m o n			
z o			
· ·			
a s			
n w			
t h s			
a I t			
a n			
t 0 5			
s t			
c o m			
b i			
- ; ;			
t a s			
i d e			
- W			
p e			
t D			
u t			
h o v			
e n			
o s i			
 g a			
a n d			
o I i			

n e			
f y o			
h s v			
o n e			
ii f			
o t			
s e a			
e a I			
, y s			
a p k			
n i f			
) , v			
т у			
h i n			
y s i			
c e r			
m a			
n i n			
9 9 a			
e s -			
e a t			
c u p			
 D u			
c h o			
e n o			
e r m			
- d i			
m - C			
o k g a			
r 1			

c , s t			
n 9 o f			
t e n			
u n t			
9 0 1			
d e n			
г о u			
d t h			
e d g			
s , a b			
o u t			
m i n			
t e s			
A d d			
n c h			
v i e s			
i i f			
s i n			
a n			
½ t s			
, , , e			
p e p			
e r f			
a k e			
a n d			
- 0 0 k			
, s t			
r r i			
g , u n			
t i I			

a			
r I i			
i s 9 0			
d e n a			
r a n			
a n c			
v i o			
a r o d			
; ; ;			
v e d			
u i c k			
I y s t			
r i n w			
i n e a			
 d s i			
m e r			
 t i I			
n I y a			
o u P			
e o f t			
b I e s			
p o o			
o f I			
q u i d			
r e			
f t i			
o t A			
d			

d c I			
m s a			
d t o			
s t o c			
o m b			
n e - C			
v e			
a n d c			
o k u			
t i I			
i a m			
a r e			
р е п			
5 - 7 m			
i n u			
e s (			
m i			
t c s			
o r			
c k I			
ร ) -			
n c o			
e r p			
t a n d			
t r a			
s f e			
c I a m			
, t o a			
 e d i			

m.			
b o w			
i n g			
i q u			
i n p			
n y c			
a m s			
o s t			
s e d			
c o v			
p o t			
9 a i			
n d c o			
o k a f e			
w m i			
o n g			
n 1 7			
n s f			
t o b o			
······································			
h o t			
r s (			

d a n			
t h s			
h a v			
n o t			
p e n			
d a t			
h ii s			
o i n			
) - T			
n t c			
am s w			
t h			
C o o			
p a s t			
a i n b			
o i i			
п 9 w			
t e r			
m i n			
U s i			
9 a I			
r h o a			
r r			
o f m			
- s u			
- n g c			
- p			
- 0			

o p o			
a b o			
t 2 c			
p s p			
o k i			
9 			
u i i			
9 t o n			
s , t			
ands			
r P a			
t a t			
p o t			
t h			
m I			
q u i d			
A d			
n 9			
- q u i			
a n d b			
r i n			
t o a b			
o o k			

t t			
s s			
 g c			
n s t			
n t			
r a n			
a d d			
n g m			
o r e			
C 0 0			
i n			
i d a			
p I			
s h a			
a t i			
 o i			
n e e d			
e d ,			
n t			
p a s			
t a i			
a I d e			
n t			
and			
а u с			
5 5			
1 0 5			
y a n d			
t t			
c k e			
0 U 9			
t o			

9 t o n		
o d I		
s a b		
o u t		
nu n		
e s		
Remmo		
v e f		
o m h e		
d		
d p a r		
s   		
and		
t t o		
a n d t		
o s s		
 t i		
u t t		
r i s m		
5 p		
i n k		
e a b o		
u t o n		
t h		
r d o f		
b r s a		
c r		

m b			
o v			
p a			
t a a			
d t			
, s t			
с о м			
i n			
v o			
c a n			
d d m			
o r o			
s d e			
r e n d			
i n g			
n h o			
m u			
h I I			
u i d			
o t			
o m o			
p o t			
y o u			
w a n			
t h e			
t o			
b s o			
b s o			
 e o			
t h e			
a u c			
b u			

in a k c			
t d r			
)			
v e p a			
t a a			
a s t			
: y o			
p r o b			
b I y w			
o n ,			
n e e e			
d d d i			
i o n			
1 5 1			
t , , b			
, y o u			
a n a d			
d s o m			
e i f			
u , d			
i k o			
D i v			
u e P a			
t a a m			
o n g s			
h I			
w b o			
1 5 2			

n		
d t o p		
i t h		
s r v		
d c I		
r e b r		
a d c r		
m b s		
e d p		
p p e r		
i a k o		
, s n d		
d : : : : : : : : : : : : : : : : : : :		
N u t r		
t i o		
s e r		
n g s :		
e 5 : F		
t : C		
b s : P		
• :		