

□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□ 30-□□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□

如何有效管理您的时间



时间管理是成功的关键！本文将为您提供实用的时间管理技巧，帮助您提高效率，实现目标。

1. 明确目标：设定清晰、可衡量的目标，是时间管理的第一步。
2. 制定计划：根据目标制定详细的时间计划，合理安排任务优先级。
3. 执行计划：严格按照计划执行，避免拖延和浪费时间。
4. 定期复盘：定期回顾时间使用情况，总结经验教训，持续优化时间管理方法。



- 避免 multitasking，专注当前任务。
- 利用碎片时间，提高效率。
- 学会拒绝，避免不必要的干扰。



□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



□□□□□ _____

[illegible][illegible][illegible]

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□



□□□□□ _____

□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□: '□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□...' □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□

□□□□□□□□□ □□□□□□□□
□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□?

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



□□□□□ _____

[illegible][illegible]