



© MirZdoroviya.Su "MirZdo
MirZdoroviya.Su

MirZdoroviya.Su

Đ;ĐŸĐžĐ;ĐžĐ' ĐŸĐ Đ~ĐœĐ•Đ•Đ•Đ~Đ~:

Đ'Đ•Ñ€Đ¾Ñ•Đ»Ñ«Đ¼ Đ¿Đ¾ 1 Đ°Đ°Đ¿Ñ•ÑƒĐ»Đµ 3-4 Ñ€Đ°Đ•Đ° Đ² Đ'ĐµĐ½Ñœ Đ•Đ° 30-40 Đ¼Đ,Đ½ÑƒÑ, Đ'Đ¾ Đ¿Ñ€Đ,ĐµĐ¼Đ° Đ¿Đ,Ñ%Đ, Đ•Đ°Đ¿Đ,Đ²Đ°Ñ• Đ²Đ¾Đ'Đ¾Đ¹.
ĐŸÑ€Đ¾Đ'Đ¾Đ»Đ¶Đ,Ñ,ĐµĐ»ÑœĐ½Đ¾Ñ•Ñ,Ñœ Đ°ÑƒÑ€Ñ•Đ° - 30-40 Đ'Đ½ĐµĐ¹. ĐŸÑ€Đ, Đ½ĐµĐ¾Đ±Ñ...Đ¾Đ'Đ,Đ¾Đ¾Ñ•Ñ,Đ, Đ¿Đ¾Đ²Ñ,Đ¾Ñ€Đ½Ñ«Đ¹ Đ¿Ñ€Đ,ĐµĐ¼ Ñ‡ĐµÑ€ĐµĐ• 2-3 Đ½ĐµĐ'ĐµĐ»Đ, Đ"Đ»Ñ• Đ±Đ¾Đ»ĐµĐµ Ñ•Ñ,,Ñ,,ĐµĐ°Ñ,Đ,Đ²Đ½Đ¾Đ¾Đ¾ ÑƒÑ•Đ²Đ¾ĐµĐ½Đ,Ñ• Đ²Đ¾Đ•Đ¼Đ¾Đ¶Đ½Đ¾ Đ¿Ñ€ĐµĐ'Đ²Đ°Ñ€Đ,Ñ,ĐµĐ»ÑœĐ½Đ¾Đµ Đ²Ñ•Đ°Ñ€Ñ•Ñ,Đ,Đµ Đ°Đ°Đ¿Ñ•ÑƒĐ»Ñ« Ñ• Ñ€Đ°Ñ•Ñ,Đ²Đ¾Ñ€ĐµĐ½Đ,ĐµĐ¼ Ñ•Đ¾Đ'ĐµÑ€Đ¶Đ,Đ¼Đ¾Đ¾Đ¾ Đ² Đ²Đ¾Đ'Đµ.

ĐŸĐ ĐžĐœĐ'Đ'ĐžĐŸĐžĐšĐ•Đ—Đ•Đ•Đ~Đ~:

Đ~Đ½Đ'Đ,Đ²Đ,Đ'ÑƒĐ°Đ»ÑœĐ½Đ°Ñ• Đ½ĐµĐ¿ĐµÑ€ĐµĐ½Đ¾Ñ•Đ,Đ¼Đ¾Ñ•Ñ,Ñœ Đ°Đ¾Đ¼Đ¼Đ¿Đ¾Đ½ĐµĐ½Ñ,Đ°, Đ±ĐµÑ€ĐµĐ¼ĐµĐ½Đ½Đ¾Ñ•Ñ,Ñœ, Đ°Đ¾Ñ€Đ¼Đ»ĐµĐ½Đ,Đµ Đ¾Ñ€ÑƒĐ'ÑœÑž. ĐŸĐµÑ€ĐµĐ' Đ¿Ñ€Đ,ĐµĐ¼Đ¾Đ¾ Ñ€ĐµĐ°Đ¾Đ¼ĐµĐ½Đ'ÑƒĐµÑ,Ñ•Ñ• Đ¿Ñ€Đ¾Đ°Đ¾Ñ•ÑƒĐ»ÑœÑ,Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Ñ,ÑœÑ•Ñ• Ñ• Đ²Ñ€Đ°Ñ‡Đ¾Đ¼.

Đ ĐµĐ°Đ¾Đ¼ĐµĐ½Đ'Đ°Ñ†Đ,Đ, Ñ•Đ¿ĐµÑ†Đ,Đ°Đ»Đ,Ñ•Ñ,Đ¾Đ²:

Đ"Đ»Ñ• Đ'Đ¾Ñ•Ñ,Đ,Đ¶ĐµĐ½Đ,Ñ• Đ½Đ°Đ,Đ±Đ¾Đ»ÑœÑ•ĐµĐ¾Đ¾ Ñ•Ñ,,Ñ,,ĐµĐ°Ñ,Đ° Ñ•Ñ€ĐµĐ±ÑƒĐµÑ,Ñ•Ñ• Đ±Đ¾Đ»ĐµĐµ Đ'Đ»Đ,Ñ,ĐµĐ»ÑœĐ½Ñ«Đ¹ Đ°ÑƒÑ€Ñ• Đ¿Ñ€Đ,ĐµĐ¼Đ° [Đ~Đ½Ñ,Đ¾Ñ€Đ¼Đ°Ñ†Đ,Ñ• Đ¾ Đ¿Ñ€Đ¾Đ'Đ°Đ²Ñ†Đµ](#)

ĐœĐ½ĐµĐ½Đ,Ñ• Đ¿Đ¾Đ°ÑƒĐ¿Đ°Ñ,ĐµĐ»ĐµĐ¹: Đ•Ñ%Đµ Đ½ĐµÑ, Đ¼Đ½ĐµĐ½Đ,Đ¹ Đ¾Đ± Ñ•Ñ,Đ¾Đ¼ Ñ•Ñ,Đ¾Đ²Đ°Ñ€Đµ.
ĐŸĐ¾Đ¶Đ°Đ»ÑƒĐ¹Ñ•Ñ,Đ°, Đ²Đ¾Đ¹Đ'Đ,Ñ,Đµ, Ñ‡Ñ,Đ¾Đ±Ñ« Đ¾Ñ•Ñ,Đ°Đ²Đ,Ñ,Ñœ Ñ•Đ²Đ¾Đµ Đ¼Đ½ĐµĐ½Đ,Đµ.