



© MirZdoroviya.Su " MirZdo
MirZdoroviya.Su

MirZdoroviya.Su

â€¢ ĐžŃ€Đ, Đ½Đ°Ń€ŃfŃˆĐμĐ½Đ, Ń•Ń... ĐžĐ°Đ¼Ń•Ń, Đ, Đ²Đ½Đ, Đ¼Đ°Đ½Đ, Ń•, Đ²Đ¼Đ»ĐμĐ²Đ¼Đ¹ Đ, ĐžŃ•Đ, Ń...Đ¼Ń•Đ¼Đ¼Ń†Đ, Đ¼Đ½Đ°Đ»ŃœĐ½Đ¼Đ¹ Ń•Ń, ĐμŃ€Ń;

â€¢ ĐžŃ€Đ, Ń†ĐμŃ€ĐμĐžĐ½Đ¼-Đ¼Đ¼Đ-Đ³Đ¼Đ²ŃŃ... Ń, Ń€Đ°Đ²Đ¼Đ°Ń, Đ, Ń†ĐμŃ•Đ°Đ, Ń... ĐžĐ¼Đ²Ń€ĐμĐ¶ĐˆĐμĐ½Đ, Ń•Ń...;

â€¢ ĐžŃ€Đ, Đ½Đ°Ń€ŃfŃˆĐμĐ½Đ, Ń•Ń... Ń•Đ»ŃfŃ...Đ°;

â€¢ ĐžŃ€Đ, Đ¼Đ¼Đ-Đ¶ĐμŃ†Đ°Đ¼Đ²ŃŃ... Đ, Đ²ĐμŃ•Ń, Đ, Đ±ŃfĐ»Ń•Ń, Đ¼Ń€Đ½ŃŃŃ... Ń€Đ°Ń•Ń•Ń, Ń€Đ¼Đ¹Ń•Ń, Đ²Đ°Ń..., Ń€Đ°Ń•Ń•ĐμŃ•Đ½Đ½Đ¼Đ¼ Ń•Đ°Đ»ĐμŃ€Đ¼Đ-Đμ

Â

ĐžĐžĐžĐžĐžĐžˆ Đ•Đ• 1 ĐšĐ•ĐŸĐžĐžĐžˆĐž:

ĐˆĐ¼Ń, Ńf ĐšĐ¼Đ»Đ° 190 Đ¼Đ³
ĐˆĐ»ŃžŃ, Đ°Đ¼Đ, Đ½Đ¼Đ²Đ°Ń• Đ°Đ, Ń•Đ»Đ¼Ń, Đ° 120 Đ¼Đ³
L-ĐçĐ, Ń€Đ¼Đ-Đ, Đ½ 50 Đ¼Đ³
L-ĐœĐμŃ, Đ, Đ¼Đ½Đ, Đ½ 25 Đ¼Đ³
ĐˆĐ, Đ½Đ°Đ³Đ¼ ĐˆĐ, Đ»Đ¼Đ±Đ° 15 Đ¼Đ³
Đ-ĐμĐ½ŃœŃˆĐμĐ½Ńœ 10 Đ¼Đ³

Â

Â

ĐžĐŸĐžĐžĐžˆ ĐŸĐ ĐˆĐœĐ•Đ•Đ•ĐˆĐˆ:

Â

ĐˆĐ-Ń€Đ¼Ń•Đ»ŃˆĐ¼ Đ, ĐˆĐμŃ, Ń•Đ¼ Ń•Ń, Đ°Ń€ŃˆĐμ 14 Đ»ĐμŃ, ĐžĐ¼ 1 Đ°Đ°ĐžŃ•ŃfĐ»Đμ 2-3 Ń€Đ°Đ-Đ° Đ² ĐˆĐμĐ½Ńœ ĐˆĐ¼ ĐžŃ€Đ, ĐμĐ¼Đ° ĐžĐ, Ń%Đ, ĐŸŃ€Đ¼ĐˆĐ¼Đ»Đ¶Đ, Ń, ĐμĐ»ŃœĐ½Đ¼Ń•Ń, Ńœ ĐžŃ€Đ, ĐμĐ¼Đ° -30 ĐˆĐ½ĐμĐ¹. ĐŸĐ¼Đ²Ń, Đ¼Ń€Đ½ŃˆĐ¹ ĐžŃ€Đ, ĐμĐ¼, ĐžŃ€Đ, Đ½ĐμĐ¼Đ±Ń...Đ¼ĐˆĐ, Đ¼Đ¼Ń•Ń, Ń, Ń†ĐμŃ€ĐμĐ• 20-30 ĐˆĐ½ĐμĐ¹.

Â

ĐŸĐ ĐžĐçĐˆĐˆĐžĐŸĐžĐšĐ•Đ—Đ•Đ•ĐˆĐˆ:

Â

Đ̃Đ^{1/2}Đ'Đ, Đ²Đ, Đ'ÑfĐ°Đ»ÑCEĐ^{1/2}Đ°Ñ• Đ^{1/2}ĐμĐ_¿ĐμÑ∈ĐμĐ^{1/2}Đ^{3/4}Ñ•Đ, Đ^{1/4}Đ^{3/4}Ñ•Ñ,ÑCE
Đ°Đ^{3/4}Đ^{1/4}Đ_¿Đ^{3/4}Đ^{1/2}ĐμĐ^{1/2}Ñ,Đ^{3/4}Đ², Đ±ĐμÑ∈ĐμĐ^{1/4}ĐμĐ^{1/2}Đ^{1/2}Đ^{3/4}Ñ•Ñ,ÑCE, Đ°Đ^{3/4}Ñ∈Đ^{1/4}Đ»ĐμĐ^{1/2}Đ, Đμ
Đ³Ñ∈ÑfĐ'ÑCEÑŽ. ĐŸĐμÑ∈ĐμĐ' Đ_¿Ñ∈Đ, ĐμĐ^{1/4}Đ^{3/4}Đ^{1/4} Ñ∈ĐμĐ°Đ^{3/4}Đ^{1/4}ĐμĐ^{1/2}Đ'ÑfĐμÑ,Ñ•Ñ•
Đ_¿Ñ∈Đ^{3/4}Đ°Đ^{3/4}Đ^{1/2}Ñ•ÑfĐ»ÑCEÑ,Đ, Ñ∈Đ^{3/4}Đ²Đ°Ñ,ÑCEÑ•Ñ• Ñ• Đ²Ñ∈Đ°Ñ‡Đ^{3/4}Đ^{1/4}.

Đ•Đμ Ñ•Đ²Đ»Ñ•ĐμÑ,Ñ•Ñ• Đ»ĐμĐ°Đ°Ñ∈Ñ•Ñ,Đ²ĐμĐ^{1/2}Đ^{1/2}Ñ<Đ^{1/4} Ñ•Ñ∈ĐμĐ'Ñ•Ñ,Đ²Đ^{3/4}Đ^{1/4}.

Â

Đ ĐμĐ°Đ^{3/4}Đ^{1/4}ĐμĐ^{1/2}Đ'Đ°Ñ†Đ,Đ, Ñ•Đ_¿ĐμÑ†Đ,Đ°Đ»Đ,Ñ•Ñ,Đ^{3/4}Đ²:

Â

Đ"Đ»Ñ• Đ'Đ^{3/4}Ñ•Ñ,Đ,Đ¶ĐμĐ^{1/2}Đ,Ñ• Đ^{1/2}Đ°Đ,Đ±Đ^{3/4}Đ»ÑCEÑ'ĐμĐ³Đ^{3/4} Ñ•Ñ,,Ñ,,ĐμĐ°Ñ,Đ°
Ñ,Ñ∈ĐμĐ±ÑfĐμÑ,Ñ•Ñ• Đ±Đ^{3/4}Đ»ĐμĐμ Đ'Đ»Đ,Ñ,ĐμĐ»ÑCEĐ^{1/2}Ñ<Đ¹ Đ°ÑfÑ∈Ñ• Đ_¿Ñ∈Đ,ĐμĐ^{1/4}Đ°.

[Đ̃Đ^{1/2}Ñ,Đ^{3/4}Ñ∈Đ^{1/4}Đ°Ñ†Đ,Ñ• Đ^{3/4} Đ_¿Ñ∈Đ^{3/4}Đ'Đ°Đ²Ñ†Đμ](#)

ĐœĐ^{1/2}ĐμĐ^{1/2}Đ,Ñ• Đ_¿Đ^{3/4}Đ°ÑfĐ_¿Đ°Ñ,ĐμĐ»ĐμĐ¹: Đ•Ñ%Đμ Đ^{1/2}ĐμÑ, Đ^{1/4}Đ^{1/2}ĐμĐ^{1/2}Đ,Đ¹ Đ^{3/4}Đ± Ñ•Ñ,Đ^{3/4}Đ^{1/4}
Ñ,Đ^{3/4}Đ²Đ°Ñ∈Đμ.

ĐŸĐ^{3/4}Đ¶Đ°Đ»ÑfĐ¹Ñ•Ñ,Đ°, Đ²Đ^{3/4}Đ¹Đ'Đ,Ñ,Đμ, Ñ‡Ñ,Đ^{3/4}Đ±Ñ< Đ^{3/4}Ñ•Ñ,Đ°Đ²Đ,Ñ,ÑCE Ñ•Đ²Đ^{3/4}Đμ
Đ^{1/4}Đ^{1/2}ĐμĐ^{1/2}Đ,Đμ.