????????????????

???????????

1. ??????????????????????

2. ????????????????????????????????????

3. ????????????????????????????????????

?????????? 30 - 60 ??

???????

1. ???????????

2. ??????

3. ???????

??????? ????????????????????????????? ????????????

???????????????????????? 10 ????

????????????????????????

1. ????????????????????? ????????????????????????????

2. ??? ????????????????????????

3. ????????????????????? ??? ? ??

4. ??? ??? ??

5. ????????????????? ??? ???? ?????????????? ????????????????????????????????????

??