???????

???????????

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

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

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

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

??????? -

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

???????????????????????? 30 ????

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

1. ?????????????????????? ????? 10 ? 12 ?? (????????????????? ? ?????????) ????????????????????????????

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

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

4. ??

5. ??