

?????? ???? , ?? ????????? ?????????? ?????????? ? ?????????? ??????????, ?? ?????????? ?? ????????? ????????? ?????????????????? . ?? ?? ????????? ?????????? ?????????? ?????, ?? ? ????????????????? ?????????, ??????? ? ?????????? ??????? ???? ????????? ????? ?????????, ????????? ????????????????? ?????????? ? ????????????? ????????????????? ??????????

«?????????? ??» ?????? – ?????????? ?? ?????????? ?? ?????? ?????, ? ?? ??????, ?? ? ??? ????????? ??????????????? ?? ????? ?????????, ?? ? ??????? ????????? ? ?????????? ?????????? ?????????? ????????? ??????????

???? ?? ????????????? ?????? ?????????????? ? ?????????? ??? ?????????????????????, ?????? ?????????? ?????? ??????. ?? ? ????? ????????? ? ?????????? ?? ?????? ????????????????? ??????. ?????????? ????? ? ?????? ?????????? ?? ???? ????? ????????????? ? ????????? ?????? ?????????????????, ?? ?? ?????????? ? ??, ????? ?????? ????????????????? ????????????????? ????????????????? ??????????????

«?????????? ??» ?????? ?????? – ?? ??????. ??????? ????????????????? ??????? ????????????????? ?????? ?????????? ? ?????????? ? ????????? ?????????????? ?????, ?????? ?????? ? ?????????? ?????????????? ?????? ?????? ?????????? ? ?????? ?????????? C, B6 ? B12, ? ?????????? ?????????? ?????????? ????????????????? ????????????????? ?????????? ? ?????? ?????????????? ?? ?????????? ??????, ?????????? ?????? ? ?????????? ?? ? ?????????? ??????

??????

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