



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

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

1. ?????????????????????
2. ?????????????????????????????????????
3. ?????????????????????????????????????

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

????????

1. ?????????????
2. ???????
3. ???????

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

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

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

1. ???
 2. ???
 3. ???
 4. ???
 5. ???
- ????????????????????????????????????