



?? ????? ????????? ?? ?????? ?????? ?????? ?? ?? ?? ??????  
???????? ?????????? ?? ?????? ??? ?????? ?? ??? ? ????????? ???  
43 ?? 53 ?????? ?????? ?? ?????? ?? ?????? 5 ?????? ?????? ?? ??  
?????? ??? ? ?? ?????????? ??? ?????? ?? ?????? ?? ????. ?? ?????  
????? ??? ?????????? ?????? ?????? ?????? ??? ? ?????? ?????????? ??? ??  
????.

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

1. ??????? ??????????? ?? ??????? ?????????????? ??? ?????????? ??????  
?? ?????? ?????? ?????? ??????? ?????????????? ??????? ?????? ? ??????????  
?? ?? ?????? ?????? ?????? ??????????. ?????? ??????? ?????????????? ??????  
???????? ?????? ??????? ?????? ?????? (?????????) ? ??????? ?????????? ??????  
? ?????? ???.

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



---

?? ?????? ?? ?????? ?? ?????? ??? ? ?????? ? ??????? ??  
????? ?????? ?????? ?????? ???)

?? ??????? ?????? ?? ?????????????????? ?????? ???????????  
????? ?????? ?? ??? ??? ??? ?????????? ?????? ??? ?? ?????  
????????? ?????? ?????????????????? ?????? ?? ?????? ?????? ?? ??????  
?????? ?????? ?????? ??? ?????????? ?????????? ?? ?? ?????????? ???  
????? ?????????? ???. ??? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????  
????????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?? ??? ??? ??? ?? ??????????  
?? ??????? ??? ?????? ??? ?????????? ?????????? ???????.

????????? ?????? ?? ?????????????????????? ?????? ??? ?? ?????? ???  
????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? (Goitrogens) ?? ?????  
?????? ??? ??? ?????? ?????????? ?????? ? ?????? ?????? ??????  
?????? ??? ??? ?????? ??? ?????????? ??????????. ?? ????? ??  
????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?????? ?????  
????????? ?????????? ?? ?????? ?????? ?????? ??????

??? ?????????? ?????????? ?????? ?? ??? ?????? ?? ?????? ?????? ???  
????????? ?????????? ?? ?????????? ?? ?????? ?????? ?????????? ???  
????????????? ?? ??? ?????????? ?? ??? ?????? ?? ?????? ?????? ??????  
?????? ?????? ?????????? ?????????? ??? ?????????????? ??? ??????  
?????? ?????? ?? ?????? ??? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????????  
????????? ?? ?????????????????????????? ?????? ??? ??? ?????? ?????? ??????  
????????????? ?????? ??? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????????  
????????? ??????. ?? ?????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????  
????????? ?? ?????? ?????????????? ?????????? ?????? ??  
????????????????????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ??  
????????? ?????????? ?? ??? ?? ?????? ?? ??? ?????????? ?? ??????  
????????? ?????????? ??????????

---

"???? ??????" ??????? ?????? ?????? ?????? ?????? ? ??????  
????????? ????????