



â€“ ð„ñ•ñ,ð¾ñ†ð½ð„ð°ð° ð¿ð„ñ%ðµð²ñ•ñ... ð²ð¾ð»ð¾ð¾ð¾½. ð' ð°ð°ð¶ð'ð¾ð¾¼  
ð¿ð°ð°ðµñ,ðµ â,, - 2 ñ•ð¾ð'ðµñ€ð¶ð„ñ,ñ•ñ°: ð°ð»ñ,ð¾ð¾ðµð¹ñ,, ð¾ðµð³ð°  
ð°ñ†ð„ð'ð¾ñ,,ð¾ð»ññ•, ð²ð„ñ,ð°ð¾ð¾ð¾½ ð¿, ð»ñžñ†ðµñ€ð½ð°, ð°ð°ñ•ð°ð°ñ€ð° ñ•ð°ð³ñ€ð°ð'ð°  
RBC, ð½ð°ð±ð¾ñ€ ñ,ñ€ð°ð² â,, - 2, ð»ð„ñ•ñ,ñœñ• ñ†ðµñ€ð½ð¾ð¾ð¾¼ ð¾ñ€ðµñ...ð°.

ð' ñ•ð¾ñ•ñ,ð°ð² ð¿ð¾ñ€ð¾ñ°ð°ð° ðšð¾ð»ð¾-ð'ð°ð'ð° ðœð„ð°ñ• ð²ñ...ð¾ð'ð¾ñ,  
ð°ð°ð¾ð»ð¾ð½, ð°ð¾ñ,ð¾ñ€ñ†ð¹ ð¾ð±ð»ð°ð'ð°ðµñ, ð¾ð±ð²ð¾ð»ð°ð°ð„ð²ð°ñžñ%ð¾ð¾¼ ð¾ð  
ð°ð'ñ•ð¾ñ€ð±ð¾ñ€ññžñ%ð¾ð¾¼ ð'ðµð¹ñ•ñ,ð²ð¾ðµð¾¼, ð½ð¾ñ€ð¾ð°ð»ð¾ð¾ññfðµñ,  
ñ,,ññfð½ð°ñ†ð¾ð¾ ð¶ðµð»ññfð'ð¾ñ†ð½ð¾ð¾-ð°ð¾ñ°ðµñ†ð½ð¾ð¾ð¾¼ ñ,ñ€ð°ð°ñ,ð° ðšð°ð¾ð»ð¾ð¾¼  
ð°ð'ñ•ð¾ñ€ð±ð¾ñ€ññfðµñ, ñ,ð¾ð°ñ•ð¾ñ†ð½ñ•ñ... ð²ðµñ%ðµñ•ñ,ð² ð² 40 ñ€ð°ð. ð±ð¾ð»ñœñ†ðµñ,  
ñ•ð¾ð±ñ•ñ,ð²ðµð½ð½ð¾ð¾ð¾¼ ð²ðµñ°ð. ð¿ðµð¾¼ðµð½ð° ð¿ð¾ð'ð¾ñ€ð¾ð¶ð½ð¾ð°ð°  
(ñ•ð¾ð'ðµñ€ð¶ð°ñ, ð'ð¾¼ 44% ñ•ð»ð¾ð¾, 22% ð¶ð¾ñ€ð½ð¾ð¾ð¾¼ ð¾ð°ñ•ð»ð°) ð¾ð  
ð¿ðµð°ñ,ð¾ð½ñ• ñ•ð¿ð¾ñ•ð¾ð±ð½ñ• ññfð'ðµñ€ð¶ð¾ð²ð°ñ,ñœ ð²ð¾ð'ññ, ð-ð° ñ•ñ†ðµñ,  
ñ†ðµð³ð¾ ññfð²ðµð»ð¾ñ†ð¾ð²ð°ðµñ,ñ•ñ• ð¾ð±ñšðµð¾¼ ñ•ñ,ññfð»ð° ð¾ññfð»ñññ†ñ°ðµñ,ñ•ñ•  
ð²ñ•ð²ðµð'ðµð½ð¾ðµ ðµð³ð¾ ð¾ð. ð¾ñ€ð¾ð°ð½ð¾ð¾¼ð° ðšðµñ€ð½ð¾ñ•ð»ð¾ð²  
ð¾ð°ð°ð.ñ•ð²ð°ðµñ, ñ•ñ,ð¾ð¾ññfð»ð¾ñ€ññžñ%ðµðµ ð'ðµð¹ñ•ñ,ð²ð¾ðµ ð½ð°  
ð¾ð¾ñ,ð¾ñ€ð½ññžñ ñ,,ññfð½ð°ñ†ð¾ñž ð¶ðµð»ññfð'ð¾ñ†ð½ð¾ð¾-ð°ð¾ñ°ðµñ†ð½ð¾ð¾ð¾¼  
ñ,ñ€ð°ð°ñ,ð°.

ð•ð° ð²ñ,ð¾ñ€ð¾ð¾¼ ñ•ñ,ð°ð¿ðµ ð¿ñ€ð¾ð¾ñ•ñ...ð¾ð'ð¾ñ, ð¾ñ†ð¾ñ%ðµð½ð¾ðµ  
ð°ð¾ñ°ðµñ†ð½ð¾ð°ð° ð-ð° ñ•ñ†ðµñ, ñ•ð¾ð»ñœð½ð¾ð¾ð¾¼ ð½ð°ð±ññ...ð°ð½ð¾ñ•  
ð¿ð¾ñ€ð¾ñ°ð°ð° ðšð¾ð»ð¾ð-ð'ð°ð'ð° ðœð„ð°ñ• ñ• ð¾ð±ñ€ð°ð-ð¾ð²ð°ð½ð¾ðµð¾¼  
ð¶ðµð»ðµð¾ð±ñ€ð°ð-ð½ð¾ð¹ ð¾ð°ñ•ñ•ñ, ð°ð¾ñ,ð¾ñ€ð°ñ• ð¾ð±ð»ð°ð'ð°ðµñ,  
ð¿ð¾ñ€ð°ð-ð¾ñ,ðµð»ñœð½ð¾ð¹ ñ•ð¿ð¾ñ•ð¾ð±ð½ð¾ñ•ñ,ñœñž ð¾ð±ð²ð¾ð»ð°ð°ð¾ð²ð°ñ,ñœ  
ð±ð¾ð»ñœñ†ð¾ðµ ð°ð¾ð»ð¾ñ†ðµñ•ñ,ð²ð¾ð¾ð°ñ•ñ,ð¾ñ•ð²ñ°ðµð³ð¾ñ•ñ•  
ñ•ð¾ð'ðµñ€ð¶ð¾ð¾¼ð¾ð¾ð°ð¾ñ°ðµñ†ð½ð¾ð°ð° ð' ñ€ðµð¾ññfð»ñœñ,ð°ñ,ðµ  
ñ€ð°ð-ð¾ñ•ð³ñ†ðµð½ð¾ñ•ðµ ð¿ðµñ€ðµñ€ð°ð±ð¾ñ,ð°ð½ð½ñ•ðµ ð¿ð¾ñ%ðµð²ñ•ðµ  
ð¾ð°ñ•ñ•ñ• ð¾ð¾ð¾ññ, ð»ðµð³ð°ð¾ð²ñ•ð²ð¾ð'ð¾ñ,ñœñ•ñ• ð¾ð. ð¾ñ€ð¾ð°ð½ð¾ð¾¼ð°.

3-ð¹ ñ•ñ,ð°ð¿. ð'ð¾ñ•ñ•ñ,ð°ð½ð¾ð²ð»ðµð½ð¾ðµ â€“ 3 ð'ð½ñ•.

ð²ð»ñ• ñ,ñ€ðµñ,ñœðµð³ð¾ ñ•ñ,ð°ð¿ð° ð¿ñ€ð¾ð¾ñ€ð°ð¾ð¾ñ• ð¿ñ€ðµð'ð½ð°ð-ð½ð°ñ†ðµð½ñ•  
6 ð¿ð°ð°ðµñ,ð¾ð² â,, - 3, ð°ð»ñ,ð¾ð¾ðµð¹ñ,, ð¾ðµð³ð° ð°ñ†ð„ð'ð¾ñ,,ð¾ð»ññ•, ð²ð„ñ,ð°ð¾ð¾ð¾½  
ð¿, ð»ñžñ†ðµñ€ð½ð°, ð°ð°ñ•ð°ð°ñ€ð° ñ•ð°ð³ñ€ð°ð'ð° RBC, DigestAble.

DigestAble ñ•ð¾ð'ðµñ€ð¶ð¾ñ, ñ,,ðµñ€ð¾ð¾ð½ñ,ñ•: ð±ñ€ð¾ð¾ðµð»ð°ð¹ð½, ð°ð¾ð¾ð¾ð°ð¾ññ,  
ð»ð°ð°ñ,ð°ð¾ññ, ñ†ðµð»ð»ñžð»ð°ð¾ññ, ð»ð¾ð¿ð°ð¾ññ, ð¾ð°ð»ñœñ,ð°ð¾ññ, ð¿ñ€ð¾ñ,ðµð°ð¾ññ,  
ð³ð»ñžð°ð¾ð¾¼ð¾ð¾ð¾ð¾ññ, ð¾ð½ð²ðµñ€ñ,ð°ð¾ññ, ñ€ð°ñ•ñ,ð¾ñ,ðµð»ñœð½ññž  
ð°ð»ðµñ,ñ†ð°ñ,ð°ññ.

ð•ð° ñ•ñ,ð¾ð¾¼ (ð¿ð¾ñ•ð»ðµð'ð½ðµð¾¼) ñ•ñ,ð°ð¿ðµ ð¿ñ€ð¾ð¾ñ•ñ...ð¾ð'ð¾ñ,  
ð²ð¾ñ•ñ•ñ,ð°ð½ð¾ð²ð»ðµð½ð¾ðµ ð½ð¾ñ€ð¾ð°ð»ñœð½ð¾ð¹ ñ€ð°ð±ð¾ñ,ñ•  
ð¶ðµð»ññfð'ð¾ñ†ð½ð¾ð¾-ð°ð¾ñ°ðµñ†ð½ð¾ð¾ð¾¼ ñ,ñ€ð°ð°ñ,ð° ð¾ð¾ð¾ñ€ð¾ñ,ð»ð¾ñ€ñ•  
ð°ð¾ñ°ðµñ†ð½ð¾ð°ð°.

ð¾ñ€ð°ð½ð¾ñ,ñœð² ñ•ññ...ð¾ð¾¼, ð¿ñ€ð¾ñ...ð»ð°ð'ð½ð¾ð¾¼ ð¾ðµñ•ñ,ðµ ð¿ñ€ð¾  
ñ,ðµð¾¼ð¿ðµñ€ð°ñ,ñññ€ðµ ð'ð¾¼ 10Â° ð¿.

[ð'ð½ñ,ð¾ñ€ð¾ð°ñ†ð¾ñ• ð¾ð¿ð¿ñ€ð¾ð'ð°ð²ñ†ðµ](#)