

Ötí 5 ñàìúð ýêñòðáìæüíúð ááúáñòá

Äèý èpáíáí òèìà ááúáñòáà ñóúáñòáóáð Á«ñàìúé ðááèèæüíúéÁ» áàðèàíð. Áñá íàñèúðáíú í ìááíèòàð, íàñòíèüèí ñèèüíúð, ÷-òíáú Á«ýêñòðáìæüíúáÁ» ááúáñòáà.

Á

1. Ñàìàý Á«èèñèíòíàýÁ»

Èèñèíòà á€” ñòðáðííá ááúáñòáí, èðíáú íáííáí èç ñàìúð óæàñàpùèð ááðíáá èèíáìàòíáðàòà (Á«xóæíéÁ»), áúèà íáááèáíà èèñèíòíú áú íá òíèüèí ÷-áðç ííè, íí è íàðú, èñíóñèááíúá ì_ðòáúí òáèíí, óíè-òíæèèè áñ, áíèðóá. Õæèý èèñèíòà á 21019 ðàç ìíúíáá ñáðííé è

2. Ñàìíá áíðp-áá.

Èàè æá íííáí ááúáé áíðèò ñ óáèáèðáèüííé ñèíðíñòùp, íáíðèíáð, ñòèðíòíí, ááíçèí è ýòí èèøú íá-áèí. Õðèòòíðèà òèíðà á€” ñàìíá áð ÷-ðáçáú-áèíí ñíáðòáèüíí ýòí ÷-òí-òí áà çíá-èò. Íáíáæáú ìðíèèèáñú òííá òðèòòíðèàà òèíðà è íá-áèñý òáèíé ííæáð, ÷-òí áúáíðáèí 3

3. Ñàìíá ýáíáèòíá.

Íáááðíýèà èáæüé èç íàñ ñèúðáè í áíòíèñá, áèááíááðý áíó ííèó-èè ñèááú ñàìúé Á«óáèèñòááííúéÁ» ýá. Á íáí èñííèüçòpò áíòóèí ìàèáíúéèè èóñí-áè òáèíáí ááúáñòáà, ñíèçìáðèìúé ñ èðóíèòáè ñíèè, óáúáð ÷-áèíááèà ááñíí 90 èá. Íí ðáñ-áòàì ò-íúð áíñòàòí-íí ð

4. Ñàìíá áíðý-áá.

Íðè ñòíèèííááíèè àòííá çíèíòà íá ñááòíáíé ñèíðíñòè íáðáçóáòòñý ááúáñòáí èááðè-áèpíííúé Á«ñóíÁ», ííí Á«çàæèáááòÁ» íá áñá 4 ÷-òíáú èñíáíáèèòù ìðíòííú è íáèòðííú. Õ-íúá ñ-èòàpò, ÷-òí èçó-áíèá ýòíáí ááúáñòáà ìðíèèè áú ñááò íá ðíæááíèá Áñáèáííé.

5. Ñàìíá òýæ_èíá.

Áíèüðèíñòáí èç íàñ ñ-èòááò, ÷-òí íàèáíèáá òýæ_èíá ááúáñòáí íá íàðáé íèáíáòà á€” áèíàçú, áíáááèà íáíèíòáý, íí íáòí-íáý. Íá ñàìíí íéáóáü áíó íáèááò ìðèìáíáíèá.