

Òtí 5 ñàìúò yéñòðàìàèüíúò áàùáñòà

Äëy ëpáíáí òèìà áàùáñòàà ñóúáñòáóáò Á«ñàìúé ðááèèèèèüíúéÁ» áàðèàíò. Áñá íàñèùðáíú í àáíèòàò, íàñòíèüèí ñèèüíúò, ÷òíáú Á«yéñòðàìàèüíúáÁ» áàùáñòàà.

Á

1. Ñàìày Á«èèñèíòíàyÁ»

Èèñèíòà á€" ñòðàòííá áàùáñòáí, èðíáú íáííáí èç ñàìúò óæàñàpùèò ááðíáá èèíàìòíáðàòà (Á«xóæíéÁ»), áúèà íáááèáíà èèñèíòíú áú íà òíèüèí ÷áðç ííè, íí è íàðú, èñíóñèàáíúá ìðòáúí òáèíí, óíè-òíæèèè áñ, áíèðóá. Õæèy èèñèíòà á 21019 ðàç ìíúíáá ñáðííé è

2. Ñàìíá áíðp-áá.

Èàè æá íííáí áàùáé áíðèò ñ óáèàèòáèüííé ñèíðíñòùp, íáíðèíáð, ñòèðíòíí, ááíçèí è yóí èèøú íà-àèí. Õðèòòíðèà òéíðà á€" ñàìíá áð ÷ðáçáú-àèíí ñíáðòáèüíí yóí ÷òí-òí áà çíá-èò. Íáíáæáú ìðíèèèáñú òííá òðèòòíðèàà òéíðà è íà-àèñy òáèíé ííæáð, ÷òí áúáíðáèí 30

3. Ñàìíá yáíàèòíá.

Íáááðíyèà èàæáúé èç íàñ ñèùðáè í áíòíèñá, áèàáíááðy áíò ííèò-èè ñèááú ñàìúé Á«óáèèñòááííúéÁ» yá. Á íáí èñííèüçòpò áíòóèí ìàèáíúéèè èóñí-àé òáèíáí áàùáñòàà, ñíèçíáðèìúé ñ èðóíèòáé ñíèè, óáúáò ÷áèíááèà ááñíí 90 èá. Íí ðáñ-áòàì ò-íúò áíñòàòí-íí ð

4. Ñàìíá áíðy-áá.

Íðè ñòíèèííááíèè àòííá çíèíòà íà ñááòíáíé ñèíðíñòè íáðáçóáòñy áàùáñòáí èááðè-áèpíííúé Á«ñóíÁ», ííí Á«çàæèáááòÁ» íà áñá 4 ÷òíáú èñíáíáèèòù ìðíòííú è íáèòðííú. Õ-íúá ñ-èòàpò, ÷òí èçó-áíèá yóíáí áàùáñòàà ìðíèèè áú ñááò íà ðíæááíèá Áñáèáííé.

5. Ñàìíá òyæ,èíá.

Áíèüøéíñòáí èç íàñ ñ-èòááò, ÷òí íàèáíèáá òyæ,èíá áàùáñòáí íà íàðáé íèáíáòà á€" àèíàçú, áíáááèà íáíèíòáy, íí íáòí-íáy. Íà ñàìíí íéáóáü áíò íáèááò ìðèíáíáíèá.