

Öíí 5 ñàìúð ýêñòðáìæüíúð ááúáñòá

Äèy èpáíáí òèìá ááúáñòáá ñóúáñòáóáð Á«ñàìúé ðááèèæüíúéÁ» áàðèàíð. Áñá íàñèúðáíú í ìááíèòáð, íàñòíèüèí ñèèüíúð, ÷-òíáú Á«ýêñòðáìæüíúáÁ» ááúáñòáá.

Á

1. Ñàìày Á«èèñèíòíàyÁ»

Èèñèíòá á€” ñòðáðííá ááúáñòáí, èðíáú íáííáí èç ñàìúð óæàñàpùèð ááðíáá èèíáìàòíáðáòá (Á«xóæíéÁ»), áúèà íáááèáíà èèñèíòíú áú íá òíèüèí ÷-áðç ííè, íí è íàðú, èñíóñèááíúá ì_ðòáúí òáèíí, óíè-òíæèèè áñ, áíèðóá. Õæèy èèñèíòá 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. Õðèòóíðèá òèíðá á€” ñàìíá áð ÷-ðáçáú-áèíí ñíáðòáèüíí ýòí ÷-òí-òí áá çíá-èò. Íáíáæáú ìðíèèèáñú òííá òðèòóíðèáá òèíðá è íá-áèñy òáèíé ííæáð, ÷-òí áúáíðáèí 3

3. Ñàìíá ýáíáèòíá.

Íáááðíýèà èáæüé èç íàñ ñèúðáè í áíòíèñá, áèááíááðy áíó ííèó-èè ñèááú ñàìúé Á«óáèèñòááííúéÁ» ýá. Á íáí èñííèüçòpò áíòóèí ìàèáíúéèè èóñí-áè òáèíáí ááúáñòáá, ñíèçìáðèìúé ñ èðóíèòáé ñíèè, óáúáð ÷-áèíááèà ááñíí 90 èá. Íí ðáñ-áòáì ó-íúð áíñòáòí-íí ð

4. Ñàìíá áíðy-áá.

Íðè ñòíèèííááíèè áòííá çíèíòá íá ñááóíáíé ñèíðíñòè íáðáçóáòñy ááúáñòáí èááðè-áèpíííúé Á«ñóíÁ», ííí Á«çàæèáááòÁ» íá áñá 4 ÷-òíáú èñíáíáèèòú ìðíòííú è íáèòðííú. Ó-íúá ñ-èòáðò, ÷-òí èçó-áíèá ýòíáí ááúáñòáá ìðíèèè áú ñááò íá ðíæááíèá Áñáèáííé.

5. Ñàìíá òyæ_èíá.

Áíèüðèíñòáí èç íàñ ñ-èòááò, ÷-òí íàèáíèáá òyæ_èíá ááúáñòáí íá íàðáé íèáíáòá á€” áèíàçú, áíáááèà íáíèíòáý, íí íáòí-íáý. Íá ñàìíí íéáóáü áíó íáéáóò ìðèíáíáíèá.