

# Íñíáíòàèüíay çàíðíçèà æèäéíñòè. Èàè ýòí ñãáèàòü äíà?

ÄáíñíòðàòèyÄ ñíáíòàèüíéÄ çàíðíçèèÄ æèäéíñòèÄ äáéñòáóòòÄ í-áíúÄ áíá-àòèyþúÄ íàÄ áñáðÄ íááèþáàòáèéé.Ä ÝòíòÄ ýéñí  
Ä íàãàçèíá.Ä Áíñòàòí-ííÄ áçýòüÄ áóòüèéóÄ àíèíñòüþÄ 0,5Ä è.Ä Íàíðèíáð,Ä áíçüíáíÄ 0,5Ä èÄ áóòüèéóÄ ìèíáðàèüíéÄ ìèòüááíéÄ

Ä

ÓáèðááíÄ áóòüèéóÄ áÄ ñíçèèéó.Ä çáíÄ áíèüøáÄ áóòüèíèÄ áüÄ áíçüíáòá,Ä òáíÄ áíèüøáÄ øáíííá,Ä -òíÄ áñáÄ ñíèó-èòñy.Ä ÄÄ  
áúòüÄ íàèáíèääÄ áèèçèèèèÄ èÄ ðáçòèüòàòáíÄ òáèíáíÄ ýéñíáðèíáíòà,Ä íóæííÄ áúáðæàòüÄ áóòüèéóÄ ñÄ áíáíéÄ ìðèÄ èííáòíè

ÄèyÄ áíèääÄ ðááííáðííáíÄ çàíðçáíèyÄ ñíèíæèðáÄ áóòüèéèÄ áÄ ñíçèèèèèèÄ áíðèçííòàèüíí.Ä ÍíñèÄ òíáí,Ä èàèÄ áóòüèéèÄ çáí  
ñà,-òíáúÄ áíááñòèÄ áíáóÄ áíÄ èííáèèèè.Ä

ÄñèèÄ íáúáíÄ èÄ òíðíáÄ áóòüèíèÄ ìèè-àþòñy,Ä òíÄ ááíÄ ñòðááóáòñyÄ áíñíèèòàèüííáÄ áðáíy,Ä -òíáúÄ áúááñòèÄ ñáíþÄ òíðí  
èòá,Ä -òíÄ áÄ áóòüèéèÄ ñíyáèèèèñüÄ èááýíúáÄ ðèííúy,Ä èèèÄ áíááÄ -áñòè-ííÄ çàíðçèà,Ä çáñáèèòáÄ áðáíyÄ èÄ ìðáèðáòèòá  
15Ä ìèíóò,Ä áúÄ ñíèó-èòáÄ ñáíþÄ òíðíòèóÄ çàíðíçèèÄ æèäéíñòè,Ä ìðèÄ èíòíðíéÄ áíááÄ ìðáððáúáòñyÄ áÄ èáá.Ä Èòàè,Ä äèyÄ  
èíáááÄ áóòüèéèÄ óÄ àáñÄ áÄ ðóèàò,Ä óáàðüòáÄ ñÄ íáéÄ èááííüþ.Ä Íà-íáòñyÄ ñíáíòàèüíáyÄ èðèñòàèèèèçàòèyÄ æèäéíñòè.Ä

ÍíðíáóéòáÄ ìðíááñòèÄ ýòíòÄ ýéñíáðèíáíòàÄ äíà,Ä ááíÄ ñíðááèòñy!Ä Óáà-è!