

Çaðÿäèà äëÿ ïifeiũ

Íi-aió íá áñái óääáòñÿ ïïóääòù? Íáeioiðúá eç íañ ïñòàpòñÿ óóáíuááúie, íá ïðeääðæeáàÿñü ïeèeèèð ïððáie-áieé á áää è íá íò-íáæeòeíñeíáí eíeèeáæà ïðe Èíáííñeíí áíñieòeéá. Ííeó-áííúá eññeááíáàòáeyie ðáçóeüòáòù çàñòáäeyþò ïðááííeáääòù, -òí áí áñá ïíeðàuàpòñÿ áúñòðáá, à eàè áíðp-áá ííe eñííeüçòpò äepèiçó, ïñòòíàpùòp ñ eðíáüp. Íáæeáííúá, eàè ÿñí eç íàçàáieÿ, ðááíòàpò ðáçeè-àpòñÿ ó ðáçíúð epàæ.

Òàe, á -àòùðáðæeááíe iùøòá áááðà íáæeáííúá áíeíeíà ííáòò çáíeíàòù ïò 13 áí 96 ïðíòáíóíà. Èçó-eà ÿòí ñíòòíðáíeá á íeèðíñeíe- -òí -òí áíeèá ðóáíuáá -áeíáæe, òáí áíeüøá ó íááí íáæeáííúó áíeíeíí, ðááíòàpùeð íá æeðá. È íáíáíðíò, ñeéíííúá è íæeðáíep eíàpò á íùøòù áúñòðáá òñòàpò, ïò-ááí òeçe-áñeàÿ àeòeáííñòù áàòòñÿ eí òðóáíáá. Èçíáíeðù çáeíæáííá ïðeðíáíe ñíòòíðáíeá íáeüçÿ. Íí ïí ïíeàçàeè áíáeèçù, òðááòáòñÿ íá íáíáá øáñòe íáááeü òíðæáíáíeé. Ñíááòù áíeíòíðà Øáeóííà Áíeíòíð Øáeòíí ñ-eòáàò, -òí áàÿòáeüü ïíñòíÿíí ïíeüçíáàòùñÿ eíe. Áeòeáííñòù áñòù çáeíí æeçíe, çáeíí ñíððáíáíeÿ òíðíòááí ñáíí-òáñòáeÿ. Íò eñííeüçíááíeÿ èææáíáí ïðááí eñííeüçóáí íóñeóéíá, íù ïðeóíáeí è óíáæeò è ñíáðòe. Áæeáíáíúá óíðæáíáíeÿ çàñòáäeyþò æeááá òeðeóeèðíáàòù íàøò eðíáú, à òeçe-áñeèò òíðæáíáíeé, eíàpò ñeááúe òííóñ æeçíe. Çáíeíáÿñü òeçe-áñeèíe óíðæáíáíeÿíe, íù áááí ñáíáíáíúe áúòíá ñáeðáòeè ïí Áñeè ïíeðùòù íàøà òáeí íáñeÿííe éðáñeíe è òáeèí íáðáçíí çáeóííðeòù ïíðù, òí íù íá ñíæáí æeòù áàæá íááíeáíá áðáíÿ. Óíðæáíáíeÿ áææáíáíáíúie óíðæáíáíeÿíe, òí áñÿ ðááíòá, ïðíeçáíáeíáÿ ïðáíe, eíæeòòñÿ òÿæeáeüí áðóçíí íá áðóæeá áúááeèòáeüíúá ïðááíú. Ýíáðá eðíáÿííá ðóñeí ïò çáeóííðeè, íàçúáááííe òðíáíáçíí, eíòíðáÿ -áñòí áeá-áò çà ñíáíe ñáðáá-íúe ïðeñòóí. Èææáíá ñóuáñòáí, áóáú òí íáæeòeáíúie, ñòáííáeòùñÿ ñeááúie, íáæeñeüie è æeðíúie, ÿòí ííæáò ïðeááñòe è ñáðùáçíúí ïíñeááñòáeyí. Íòñeóeü òáðÿpò òíðóáíí áúááeáíú. Ýòí ïðeáíeò è ñáííòðááeáíep. Íòíòááeáíeá - ïíðíáeüíá ÿáeáíeá áí áðáíÿ çáíÿòeè, eíááá íáæepááòñÿ ðáçeíá òñeèá eíòáíñeáííñòe òeçe-áñeèò íááðóçíe, ïíáúøáíeè òáííáðáòòðù íeðóæàpùáe ñðááú. Íáeüüíá ïòíòááeáíeá ááááò è ñíeæáíep ááñá ïðeíáæeáæeò áææáíÿ ðíeü á òáðííðááóeÿòeè ïðááíeçíá. Òàe, áeááíááðÿ ïòíòááeáíep ïðááíeçí -áeíááeá ñíííááí æeòòáeüíá áð òeçe-áñeíe íááðóçeè, òðíáíÿ ïíáííðíáeáííñòe çáíeíàpùááíñÿ è áðóæeò òáeòíðíá. Íðeáí æeáeíñòe ñòeíòeèðòáò ïòíòááeáíeá. Íðe óááeè-eòù ïðeáí æeáeíñòe. Áeÿ ÿòíáí ðáeííáíáóáòñÿ ïeòù íeíáðáeüíòp áíáò eèè áðóæeá íeíáðáeüíúá íáíeòeè. Ííæíí áíòíáeòù è ñí ñíñòíÿíep eíæe, -òí áææíí äeÿ ííðíáeüííáí ïòíòááeáíeÿ. Ííáúøáííá ïòíòááeáíeá ñáeááòáeüñòáòáò íá ïðeéííáíeÿò á áàÿòáeüííñò eíííeáéñíá óíðæáíáíeé äeÿ ñáááeáíeÿ ááñá è eíððáeòeè òeáóòù. Óòðáíÿÿ æeííáñòeèá Èpáe, eíòíðúá æeéòpòñÿ íá áíeíáíòp áíe ÿáeÿàòñÿ òáe íàçúáááíáÿ áÿeííòù èeøá-íeèá. ðáçóíááòñÿ, ïðææáá áñááí ñeááóáò ïíííááòíáàòùñÿ ñ eá-áueí áðá-íí. Ñòíeò ïíáç ïííeá. Íñíááíí ïíeáçíú eáíòñòá, ïðeíáú, ðááeñeá, ðááúeá, óeðíí, íáðòðøeá, ÿáeíeè, -áðííñeèá ðáeííáíáóáòñÿ áá-áðíí íáðáá ñííí á áúíáeòá íàòíuáe è ñðáçò ïðeñòóíáeòá è óòðáííáe æeííáñòeèá. Áá ïðíáíeæeòáeüííñòù - 10-15 íeíòò. 1. Óíáúáá íá íáñòá, áúñíeí ïí ðóèè áááðò, ïòáááeòá ïðÿíòp ííáò íàçáá, ïðíáíeòáñü, ááðíeòáñü á eñòíáííá ïíeíæáíeá, çàðáí ííáò ñíáíeòá è ðóeáíe ïíáðÿíeòá eíeá Ñáeááÿ ïðááòp ííáò, òðeæáú ïðóæeíeñòí íáeéííeòáñü è íñeò eááíe, ïðÿííe ííæ. Áúííeíeòá ïí 4-6 íáeéííá è eáæáíe ííáá. 4. Ííæ ðá ðáç á eáæáòp ñòíðííó. 5. Ñòíÿ, ðóèè íá æeáíòá, áúííeíÿeòá ïðóæeíeñòù, ïí òðe ðáçá ííáðÿá, ïðeñáááíeÿ, ðóeáíe íáááeèeááÿ íá ííáíe ïí áíçííæííñòe ñ áíeüøíe áííeèòáíe ñíá-àeá á íáíó, ïòíí á áðóáòp ñòíðííó. Ííáòíðeòá óíðæáíáíeá eáæáíe ííáíe ïí 8-12 ðáç. 7. áíeáííñòííúò ñóñòáááò, á òá-áíeá 15-20 ñáe. 8. Èáæá íá ñíeíá, ñáeááeòá ííæ, ñÿáúòá, çàðáí, áúíðÿíeÿÿ eð, áááæáú íáeéííeòá Èáæá, ðóèè íá æeáíòá, ðeòíe-íí áúíÿ-eááeòá è áòÿáeááeòá áðpòíòp ñòáíeó, ðóeáíe íáááeèeááÿ íá íáá. Ííáòíðeòá 8-12 ðáç. 10. ðáññeááúòá. Ááeáeòá ñáííáññáæ áðpòíe ñòáíeè ïí óíáò òíeñòíáí eèøá-íeèá. Ííeáæeááeòá æeáíò eááííüp ïðááíe ðóèè ñíeçó òñeèeááÿ íáæeí ðóeíe íá áðpòíòp ñòáíeó. Çàðáí ïðááíe ðóeíe ááeáeòá ðáçíeíàpùeá eðòáííúá áææáíeÿ (-áòùðüíÿ íáeüòáíe - á Çáeíí-eòá ñáííáññáæ ïíeáæeáíeáí. 11. Èáæá íá ñíeíá, ííæ ñíáíóòù, ðáçááááíú, ñòííú íá ïíeó. Ííáíeíeòá òáç è áúííeíÿeòá eí áá eáæáíe ííáá ïí ïòááeüííñòe á òá-áíeá 25-30 ñáeóíá. Çáeíí-eòá òíáúáíe íá íáñòá. ðáññeááúòá íùøòù ííá. 13. Ñòíÿ, ííæ áðíçü. Íò