



Āīnòèièòà "l'àðeáí" (éðóãēīāīāē÷īī).

Īīēñàíèà:

Èç ìàíñàðáíúò ìēíí ìòáēý ìèèðúááàòñý ĩðáēðàñíúé àèà ìà æèáīīēñíúá ĩēðāñíīñòè èàáēàçñēèò āīð è ĩðñēíā ĩāáðáæúá, ĩīçāíēýý èàæáúé ááíú ēpáíáàòúñý āíñòíāīī è çàèàòīī ñīēíòà. Óāā÷íā ðāñīīēíæáíèá ĩīçāíēýáò āñāāī çà 2 ìèíóòú āíáðàòúñý āī āīðīāñēíāī ĩēýæà, āāā ĩīæíí áçýòú ìà ĩðíèàò èáæàé, çííò, øáçēííā è äð. ĩēýæíúá ĩðēíàæèáēíñòè. Īðíèàò èàòàìàðáííā è ðàççè÷íúá āíáíúá àòðàèèèíú ñēðāñýò Āàø ìòáúò. Çāāñú ðāñīīēíæáíí ĩīæāñòāī èàòá, áàðíā, ðāñòíðáí÷èēíā, æñēíòáèà, ĩí÷íé èèóá.Īááàèèāēí ìàòīāèòñý òáíòðàèèíúé ĩðíáòèòíáúé è ááúááíé ðúííē, ìáāççéíú, ðíē-áàð "Òðáóāīēúíēē", ÓÓ "Īíáúé ááē", āāā ðááíðàðò áāà èēííçàèà, ñóøè-áàð, áèèúýðáíúé çàè, , áíóèēíā-èèóá, ĩèòòáðēý, áàòñèàý èāðíāáý ēíííàòà. Īííāī èàòá, ðāñòíðáííā. áàðíā, æñēíēèóá "Ýēñòàç", èàðáíèá, òèð, ìàðē "Áāñòóæááà" ñ áàòñēíé èāðíáíé ĩēíúááēíé è àòðàèèèíáìè, òáííēñíúá ēíðòú è ñòíēú áēý ìāñòíēúííāí òáííēñà. Īðíāíāýòñý æèáóñòàòèè áēí Ēóááíè. Ā 15-òè ìèíóòàò áçáú (á "Ēóðíðòííí āíðíāèá") ìàòīāèòñý ĩāēí èç èó÷øèò àèááíàðēíā èóðíðòà "Áìðèáéóñ" è Āáèüðèíàðèé, èíòíðúé íáýçàòàèèíí ĩñāòèòà.Ìò āíñòèíèòú āī áýðííðòà è æ/ā áíēçàèà "Ááèáð" - 10 ìèí. áçáú, āī "Ēóðíðòííāī āíðíāèà" - 15 ìèí. áçáú, āī āíðííēúæííāī èóðíðòà "Ēðāñíāý ĩīēýíā" - 30 ìèí. áçáú.Īííáðííé òííā āíñòèíèòú "l'àðeáí" ĩðāāñòàáēáí ÷àòúðúíý èàòáāíðèýíè ĩííáðíā:

- 2-ò ìāñòíúé ñòáíáàðòíúé (ðàççááèúíúá èðíāàòè) - 5 ;
 - 2-ò ìāñòíúé ñòáíáàðòíúé (ááóóñíāèèíáý èðíāàòú) - 20 ;
 - 3-ò ìāñòíúé ñòáíáàðòíúé - 7 ;
 - 2-ò ēíííàòíúé "ēpēñ" - 2 .
- Āñā ĩííáðà ñ áàèēííáìè, ìāñòàáèáíú ñíāðáíáííé ìáááèüð, òáèááèçíðáìè, ñíèèò-ñèñòáíáìè. Óñòáííāēáíí ĩðíòāññēííāèèííā ñáíòáòíè÷āñēíā íáíðóáííāíèá, ááííú. Ñíáíà ááèüý è óáíðèà ĩðíāíāèòñý 1 ðàç á òðè áíý èèè ĩí òðááíááíēp.Īðè āíñòèíèòú èíááòñý ĩððáíýáíúé çàèèðúòúé ĩàðèēí ìà 12 áàòíííāèèáé. Óàé ÷òí ìòáúðàðùèì, ĩðèáçæàðùèì ìà ñāíáì áàòí, ìà ñòíèò

ááñííèìèòüñý āāā áái ìðèìàðèíáàòü.Á ìðìñòíðíí ìíàùáíèè ìà ìáðáì ÿòàæá, áúííèíáííí òàèàíòèèáúìè ñòðìèòàèýìè è óàà÷íí ñí÷àòàðùàì áíñòí÷íúá è çàìàáíúá ñòèèè àðòèòàèèòóðü, ìàðíäèòñý áàð ñ øèðìèè àúáíðíí ìðìðèàèèòàèüíúò ìàìèòèíâ. Òàì æá ìàðíäèòñý áíìàøíýý éóóíý, āāā Áú ìòááááòà èçúñèáííúá áèpää è ìðè æáèáíèè ñíæáòà çàèàçàòü èò á ìíáð. Èàòá ìä ìèððüòü ìááí òàèæá ìííæáò ìðèààòü ðíìáíòèèè ààðáíó áá÷áðíáíó óæèíó. Á òííòáí ñ æèáíè òíðáèüð è áíçìæííñòüð áá ìðèáíòíäèáíèý, ýòì áííáùá "áúñøèè ìàèèìòàæ".Áñèè Áú ìðááí÷èòààòà òíáðáíííó ìòáúòó àèòèáíúá ìòòàðáñòàèý è èðàñèáúá àèáú òí àáìèíèñòðàòèý áíñòèíèòü ìðááìèçòáò àèý Áàñ ýèñéóðñèè ñ ìíáùáíèáì òàèèò èðàñèáúò ìáñò èáè Ìðáòíáñèèà áíáííááú, Èðàñíáý Ìíèýíá. áíðà Áóóí, æáíñèèè ìíáñòüðü è ò ä.

Áú ìíèó÷èòá ìáðíííá óáíáíèüñòàèè ìò ìðíáóèèè ìà èáíàòííè áíðíáà è èñíüòààòá áñþ ìñòðíòó ìúóùáíèè áí áðáíý ìíèàòà ìà ìàðáìèáíá, ìáíçðáááý ááèè÷áñòááííúá áíðíúá ááðøèíú èðàñííè Ìíèýíú.

Èàèíè ìòáúò ìíæáò áúòü ááç ñàóíú! Ýòì ìðèýòííá è ìíèáçííá çáíýòèà àèý çáíðíáúý ñòàèí òðààèòèèè è óóíáèò èíðíýìè á ñòàðèíó, òàèæá èáè è ðóññèáý ááíý.

Òíðíðí ìáíðóáíááííáý áèèèèèàðáíáý ìíçáíèèò Áàì ìðíááñòè áðáíý çà ýòèì ìðáèðàñííúì àèáíí ñííðòà è ðàñøèðèòü èðóá ñáíèò çíàèíñòá.Áàæíí: áñòü èðóáèíáíè÷íáý áíçìæííñòü ìðèáíà ñòðìèòàèèè è ñíáòèàèèñòíá ìä Ìèèìèéñèèà ìáúáèòü, à òàè æá ñííðòñíáíá, ñ ìðááìèçàòèèè èííèèáèñííáí ìèòáíèý (çàáòðàè, ìááà è óæèí).Ìðèýòííáí Áàì ìðíæèááíèý!!!

Áàðó èè÷íóþ ñòðáíèòó ìíáòèèí

÷áèíááè

Áàðáñ 1: óè. Èðóíñèíè, 15/2 Áàèáðñèèè ðàéíí
Ñòðáíá: áíðíá-éóðíðò Ñí÷è
Áíðíá: 8-988-2366904

Ñàèò: #