

# Êíñεý òàðííá íàðεúñòí. Íà-íáí ñ ñàííáí íà-àεá

Ðáíí εέε íçáíí á ñíððεéáíé εáðóúáðá επάíáí ðúáíéíáá-íàðεúñòíáεéá íáñòóíááò ííáíò, εíááá íá íðáñííáíáíúð ðáεáò è íçáðáò áíò ñò áúðá á ñáíáí íáñòáðñòáá, εáæáúé íòíòíεε òí-áò áεááòú á -εñéá òðíòááá -òí-òí áíεáá ááñííá εέε ýεçíòε-ííá.

Ýòí áεáεáíεá çáεíííá è íðε íðáááεáííúð òεíáíñíáúð çàððáòáð, áííéíá íñóúáñòáεííá. Ðá-ú εááò í áíεúðíí íàðεúñòá &ndash; εíáεá

Êíááá-òí í-áíú áááí, áεýáý çáðóááεíúá òεéúíú í ðúááεéá á òðííε-áñεéò áíááò òáíéíáí íεááíá, ýòá ðúááεéá íðááñòááεýεáñú í íáñòíýúáε íðñéíε ðúááεéá. Á εòíáá, áεáεáíεá áúεí áúííéíáí, è ý ñòáε óñíáéí éíáεòú áíñáεá íáçíáεííúð íá ðúá.

Íááí ñεáçáòú, -òí íá ñðáçó íá óááεíñú áíεéíóòú á εíá-εáεéá ááòáεε, íá ñðáçó ý ñòáε εíáεòú è ííεó-áòú íò ýòíáí óáíáíεúñòáεá. ýòíí íá è òíòáεíñú áú ðáññεáçáòú.

Íáðεíáε-áñεε áúááý á Êíñòá-Ðεéá, ííé áúε ñááεáí áúáíá, -òí εáááεúíúí ñ òí-εε çðáíéý íàðεúñòá íáúáεòíí íòíòú ýáεýáòñý òáðíí εç áñáò íáñò, εíòíðúá íñáòεε á ýòíε ñðáíá, εó-ðεí áεý ááí εíáεε áóáóò íεðáñòííñòε íòáεý «Silver King lodge» . Êðíá εáááεú

Èòáε, òáðíí. Áí íííáεò ñíðááí-íεéáò è ðúáíéíáíúð áóðíáεáò íáεíí íáεòε ñááááíéý í ðáçíáðáò, εíòíðúó íáεáò áíñòεááòú Ñáðááðý εíáεá òáðííá íá íóóεó çáðεéñéðíááíúé IGFA ðáááí íí-òε 92 εá (Áæ. Óíεéáíá á 2001 áíáó, Óéíðεáá) è áí ñεó ííð, íí ííáíò, íá ííáε òí, -òí íàðεúñòíáúé ðáéíðá íáεáò è áíεááí áúòú óááεε-áí.

Íñííáíáý òðóáíñòú íðε εíáεá òáðííá íàðεúñòíí çáεεð-ááòñý á òí, -òí ááí -ðáçáú-áéíí εíñòεñòáý íáñòú, íá í-áíú òíðíðí ííáááòñ ñðááíáíεá ñ -áεðñòýíε áááá ñáííáí εðóíííáí εíñíñý. Á áñεε áçýòú á ðáñ-áò áúá è ñóíáñðááðεε, áóéíúé òáðáεòáð è ááñ ýòíε ð εíáεí á Ááðíá, íóáéí çááúòú è ííáíεòε è òáðííáíé ðúááεéá ñ -εñòíáí εεñòá. Áí-íáðáúò, ñíáñòú.

Íñíéíεúéò òáðíí &ndash; ðúáá íáóòííεáý è ñεéúíáý, áúááεááíεá íáεáò áεéòúñý -áñáíε. Á ýòíε ñáýçε ñíáñòú áíεáíá ñíòááòñ ñíñéíεúéò á áíεúðεíñòáá ñεó-ááá íò ðúáíéíáá òðááóáòñý íáíááεáíáý ðááεòéý è áúñòðúé, òí-íúé çááðíñ, óáεéεúá áíεáéí áúòú ñáíεò εçááεéε áñá áñíáεòú íðñéíε εíáεε. Íá áíεúðá áñááí íðááεòñý á ýòíí íóíóáíεε òεðíá Øεíáíí.

ß «εçííñεε» óáá ááá εò óáεéεúá è ñ-εòáð, -òí ííε íáεáíεáá ííáðíáýò áεý ýòεð óáεáé. Ñíáòεáεεñòáíε Øεíáíí εáæáúé áíá áúíó ááçííáííé è óáíáíé íáðááíçéε á ñáííεáòáò, á ýòí íáíáéíááεúíé áñíáεò áεý íóóááñòáóðúááí ðúáíéíáá. Íðíεεñòáá ñáááεéε εáòá íñíéíεúéò áúáíð íñííáíúð ñíñòááεýðúεò ñíáñòε &ndash; ááéí áεóáíéí εíáεáεáòáεúííá, íáçááíéý è íáðéε óáεéεú ý íáçúááòú íá áó ááðí.

{mospagebreak title=Øíóð è Áýééíá}  
Íñíáíá áíεíáíεá ý òíòáε áú çáíñòðεòú íá ðíóðá.

Á íðεíòεíá, ííáðíáεò επάíε ñíòááòñòáóðúááí εéáññá, íεáááðúεé εéε ñ εíí-εéíí íáεòðáεúííé íεááó-áñòε. Íí çááñú íóáéí ííýòú áε ñðáçó, íí á íðíòáññá ááóó-òðáò áíááíé εíáεε áíεúðεíñòáí òáñòεðóáíúð ííé íáðáçóíá ííðíñòó ðááεεñú. Íðε-áí, òεðíú εçáíòíáεòá

Á εòíáá áεéòáεúííáí íòáíðá ý íñòáííáεε ñáíé áúáíð íá ñíáòεáεúííí ðíóðá, íðááíáçíá-áííí áεý εíáεε òáðííá áíáðεéáíñéíε εíñíáíεε ñíéáíé áíáú, á íεò íðéíáíáí ñíáòεáεúíúé ñáðáá-íεé Power flex Core, εíòíðúé íðεε-íí ñááý ííεáçáε íðε íðíáíεáεòáεúííé ýéñíéóáò

Èáε áíñíéíεòáεúíúé áííóñ, ðíóð εíááò áεéíóð çááíðð εííóñíóð -áñòú «áíéíáú», εíòíðúá çíá-εòáεúíí óíðíúáðò εííòðíεú çááðíñá è çááðíñú íáúáíúð íóááε. Ááεáá, íðí áýééíá.

Èáòóøéá áíεáíá áíáúáòú á ñááý, ááí ííðýáεá 250-300 íáòðíá ñ íáεñéíáεúíí áíçííáéíé ðáçðúáíéé íááðóçéíé. Á íáíáóíáεéíñòε òáéíé áúááεááíéý, òáðýáòñý íñííáíáý ááí -áñòú. Óáðííí ñðáçó ñòáñεéáááò íáòðíá 80, á òí è ñòí, á çàðáí íá-εíááòñý áúεá-εááíεá, í ñíñòááεýðúεá εç íáòáεéá &ndash; á íðíòáññá εíáεε áεý ííáòýáεááíéý ðúáú íú ííεúçóáíñý, áñòáñòááííí, òíεúéí áε.

Ñèííèàèòíàáà òàèòð ìííóð ñíàñòó, íè á èíàí ñeó-àà íá ñèááóáð çàáúáàòó ì ìíáíàèò. Çááñú, ìíçòó æá, ìíé áúèí ìíñòáàèáí ìíéà èíàðúááñý, ìðeòíàèèíú áàæá, ìí ñíááòó àèàà, ñíèáòòó á æáóó íáú-íóð ìííòeèúíóð èáñeó. Áàðeáíó íá ñàíúè óóàèeè, ìí àñá ðà Mastery . Ýòí ñàíúá ñòíeèèá ìíáíàèe èç àñáò, ìíð èñíðíáíáííúó.

×òí èáñáàòñý íóó, òí ìíííáíúí ððááíááíeèáí è íeì ýàèýáòñý ìñòðíá è ìðí-ííá æàèí èðð-èà. Á ìí àèáó èó è óááòó, èàè ìíá èàæáòñý, ì ìðeáðáæíúó áíáàò è íá ìáèèíáíúá èó-ðá ñðááàòóáàèè æeèòúá è ááèúá ðàñòááòeè. Äèý òàðíííá ìðeáóíáíí è ñáýçáíí í-áíú ìííáí ìðeáúòeð. È ñ-áñòóð, áíèúèíòáí íòáèáé, ìðáàèááàðòeè ñáíe òñeóáè æèý ðúáíèíáíá, èíàðò ó ñááý íááíèúèèá ðúáíèíáíúá ìááçç áííðíí.

Òáííáðú, íáííáí ì ñàííe èíáèá. Ðúáàèèà ìæáò ìðíèñòíàèòó èàè áíáí, òàè è íí-úð. Áíáí á ìíííáííí èíáçò íá ìðeáðáæíúó ìáèèíáíáúçò, á ìðeñòóñòáèá ðeúíeèá íáíáðóæèááòñý ìí àñíèáñèáí ìáèí-è, èíòíðóð òíò áííýáò ñ íáóáííúí àçàðòíí è íáóóíèííòóð. Íóèeó íááí ìíáà ìááíèúèèè ñòáííáèáíe ááááíeá íóèèè &ndash; á íáúáí, ýòí íáñèíæíí áúçñíeòó ìóðáí ìðíá è ìøeáíè.

Áíeáá ñèíæíá íí-íáç èíáèý òàðíííá, èíòíðáç ìðíáíàèòñý áààèè ìò ááðáá. Òáííòà è íáçíáíeá ìáñòííñòè áàèàðò ýóò ðúáàèeó íááíçí áíðúáú ìðíèñòíáçò ìíá -òóèèí ðóèíáíàñòáíí àèáà, èíòíðúè áñáááá áíòíá ìðeéòè íá ìíííúú á ððóáíé ñeòóàèèè. Èíááà èó-ðá ðúáà-èòó?

Ìíá íáíeá íá ýòíò ñ-áò òàèíá: áñèè áú íá ñíáèðááòáñú áeòó ìeðíáíe ðáèíðá ìí èíáèá òàðíííá íá íóèeó, òí èó-ðá çàíçòóñý ìðeáðáæ èèááàòó íá ìíðýáíè ìáèú-á &ndash; íá áááà, áàæá áááàòàòeèèèíáðáííáúè òàðííí ñíííááí ìðeíáñòè ñòíèúèí ìíèíæeòáèèúíó çííeè.

{mospagebreak title=Ñíáðýæáíeá}  
Á çàèèð-áíeá, òíòáè èðáòáíúèí ìðíááæáòóñý ìí áíííeíeòáèèúííó ñíáðýæáíeð.

Ìíèýðeçàèèííúá í-èè &ndash; áàæíúé ýeáíáíó áííðóæáíeý. Áñèè èíáèòó áíáí, òí áíèúøáç -áñòó ðúáàèèè ìðíèñòíàèò «áíðeáèýáè ìíèýðeçàèèííúó í-èíá, òñíáò è èíòíðò íá ðúáàèèá íá áàðáíòeðíááí. Íá áíèúøá áñááí ìðááçòñý «çáðeáèèè» ñ ñáðúí ðeèúòðíí &ndash;

Òàè æá íá èèøíèí áóááò èíàòó ìðè ñááá ìáðò ñíáòeàèèúíó ðúáíèíáíúó ìáð-àòíè, íáíðeíáð, òèðíú Øeíáíí. Ííè ìíçáíèçðò ìðí-íáá óáá.

Ñòíeá èèè ððeçàè, èíòíðúè áú ááðáòá ñ ñíáíé íá áíáó, áíèæíú èíàòó ìáðóæíúé èàðíáí æèý áóòóèèè ñ ìeòúááíé áíáíé. Èó-ðá, áñ -áñòí, ìí íá ìáðáòñáðáñòáóeòá ñ èíèè-áñòáíí. Áñòó ìðááèèí &ndash; -áí áíèúøá ìúáøú, òáí áíèúøá òí-áòñý. Èó-ðá áñááí áðáòó èñíèúçóáòñý áá çíá-èòáèèíí ìáíúøá, -áí íáú-ííé ìeòúááíé.

Òðááíááíeý è íááæáá í-áíú ìðíñòúá &ndash; ýòí èðááç òðííe-áñèáç ìááæáá, ñ çàúeòíé ìò óeúòðáòeíeáòá. Ó-ðeòá, -òí ðóèáá è èííá-íí, áíeíáíé óáíð, èáíeá èèè øèýíá ñ øeðíeèèè ìíèýíe.

Äèý òíáí, -òíáú çàúeòeòó ìíáè ìò ìñòðúó èíðáèèíá è æáñòeèò áíáíðíñeáé, èóíeòá ñíáòeàèèúíá áíòeíeè æèý èíáèè áçááðíáèó. Íáú áíòeíeè ý ìááááàð ñíáòeàèèúíá ñeíóáòe-áñèèá ìíñèè òèðíú Snowbee, áíñòáòí-íí òíèñòúá è ìýáèí íáèááàðòeá ñòóííð. Ííè ìáááæí

Á çàèèð-áíeá, òí-áòñý ñèàçàòó, -òí íáú-íí á ìáñòáò, èóáá áú ìðeáçæááòá íá ìíðñeóð ðúáàèeó, áñá ìáèí-è ìðááòñíòðáíú, ìíçòíí áñòó á ìáèè-èè ó àèáá, á ìááæáò ìíæíí òàè æá áççòó ìáíðíeáò èèè ìðíñòí èóíeòó á ìòáèá. Èñòáòe, ìáðáúá ðáèííáíáàòeè è ñáèeð.

Ýòí óáá ìòíí, á ìðíòáññá ðàçáèòeý áàøááí ìíáíáí óáèá-áíeý, áíçííæíí, ááí çàðí-áòñý èíàòó ñáíe ñíáñòe è èíáèòó ñáííó, æèý íá-á

Áàòíð: Èááí Òèà-áá ñíáòeàèèúíí æèý Ðúáàèèà íá íeááíá