

# Íðääëääàì àññíðòèìáíò ðañòèòáëüíú ìαñε (Ëñíàíèÿ)

Àáðèéñíáíé εíñòí-èè &ndash; í-áíú ïèòàòáëüíá, áíääòíá áεòαìéíαì, οíðíøí áíεòúääòñÿ á εíæó. Ìαñéí γόóáεòεáíí ïðεíáíÿòñ ïáíóíòáííáíé εεñéíóíé. Ìαñéí ñíñíáíí áεóáíéí ïðííεεαòú á εíæó. Ëñííεüçóáòñÿ ïðε γέçáíàò ε ñíéíá-íúò íαéíáò. Ìíáúøääò γεαñòε-íí. Áíññòáíááεεääò áεäðíεεíεáíúé ááεáíñ εíæε. Çàæεáéÿáò ññááéíú, ðáíú, íαéíáε, á òíí -εñεá ñíéíá-íúá, çàùεùääò εíæó íò ðàç-óáñòáεòáëüíé ε ðàçáðáæáííé εíæε. Ìðεíáíÿòñÿ òáεæá ïðε ñííðεàçá ε γέçáíá. Á εíñιαòεεá εñííεüçóáòñÿ á εα-áñòáá εíñíá ñáíéñòáá. Áíññòáíááεεääò ñòðóεòóóó ÿíεääðíεñá. Áεííáðááíé εíñòí-èè &ndash; áíääòí òðεáεεòáðεääìε εεííεááíé (áí 78%) áíοεíεñεääíòú &ndash; ïðíáíοíðεáíεáéíú. Ìíúíá ðáááíáðεðòðúáá, áíοεíεñεääíòííá, áεοαíεíεçεðòðúáá ñðááñòáí. Ìðáεðáñíí áíεòú ñíÿ-ááò εíæó, íáεääááò áúðáæáííúε áíοεíεñεääíòíúε ñáíéñòááíε, áíññòáíááεεääò ïáðáæááíòð, ñòòòð εíæó. Æíαéíáá &ññááñòáí áéÿ óòíáà çà εíæáé ííáíðíæááííúò, ñíááííí γόóáεòεáíí ïðε ñúíε, ïðáéíñòÿ. Ìðεíáíÿòñÿ ïðε γέçáíá, ááðíαòεòá, ñíðεà &ndash; ïðεíáíÿðò εáε òáεááíá, ñíÿ-áðúáá, áíεáóóíεÿðúáá ñðááñòáí. Ìáðñεéíáíé εíñòí-èè &ndash; εñííεüçóáòñÿ á ñðááñòá ñðááñòáíí. Ìñááòεÿáò ε ñíεáæεääò εíæó. Ìðáòá ìáεääáíεε &ndash; áíääòí ñíñíáíñúúáííé ïáεüíεòεíáíé εεñéíòíé, ñíÿòíò ÿáéÿ &ndash; íáεääááò áúñíéíε áεááíçáááðæéááðúáé ε áεááíðááóεéðòðúáé ñíñíáíñòúð ε οíðíøí óñáεääòñÿ εðáúí òεííí εíæε. εíεε-áñòáí íáíáñúúáííúò æεðíúð εεñéíò. Áíññòáíááεεääò óíðóáíñòú εíæε, ááεääò áá áεááéíé, ïðáííðáíÿò ïò íáðαçíááíéÿ áí áεèÿíεá íá ñéíòáç εíεεááíá. Õáεæá ìαñéí ááðááá øε íεαçúááò ïεáñòεðεòεðòðúáá ááéñòáεá ε áíçááéñòáóò íá çàùεòíúá ñ