

È ñííàà àçðùâ áúòíáíáí ãàçà

Áááá ïðíεçíøεà á ã.Øàòòú Ðíñòíáñεíε íáεáñòε, á ðàçóεúòàòà àçðùââ ñíñòðáááεε æεòáεε ïíáíεááðòεðííáí áííá íá 8 è 9 γòæáε ïíñòðáááεε 13 -áεííááε, 1 -áεííááε ñííεá. Íðááááðòεòáεúííε ïðε-εííε àçðùââ γáεεíñú ïáðòøáíεá ïðε γέñíεóàòáòεε áαçíáíáí íáíðó. Èñííευçíááíεá ááεεííá ñ ΝΟÁ (ñæεæáííáí óáεáðíáííáí áαçà) òðááóáò áúííεíáíεá íáóεíñíεòáεúíúò ïðááεε. Ááεεííú ñ ΝΟÁ ïðááíáçíá-áíú áεý áαçíñíááεáíεý ïðááεúíúò εááðòεð εεε áðóáεò ñííáúáíεε. Áíεúøáá ïðεíáíáíεá ïíε ïáøεε íá áá- (ááóðááεεííáý òñòáííáεá).

Á ïáðáí ñεó-áá ááεεíí ñ áαçíí ðαçðáøááòñý òñòáíááεεááòú ïáíñðááñòááíí á εóóíá εááðòεðú, á áí áòíðí - á ñíáòεáεúíí γúεεá ïðε áαçíñíááεáíεε εááðòεð, ñííáúáíεε ïò ïáííááεεííúò òñòáííáíε ïáíáóíáεíí ñííεòú í ñεááòðúεò òðááíááíεýò:

- Íáááεúíúá è òíεíεúíúá ñííáúáíεý ñæεæáííúí áαçíí áαçεðεòεðíááòú ïá ðαçðáøááòñý.
- Ááεεíí áíεæáí òñòáíááεεááòúñý á εááεíáíñòóíííí áεý ïñíòðá ïáñòá è ïðí-íí εðáíεòúñý è ñòáíá ñíáòεáεúíúíε òííóáíε.
- Íáεúçý òñòáíááεεááòú ááεεíí ïðíðεá òííεε ïòííεòáεúííε ïá-ε.
- Áíεíñòú ááεεííá íá áíεæáí ïðááúøáòú 55è ïðε òñòáííáεá á æεεúò è íáúáñòááííúò çááíεýò è íá áíεáá 80è ïðε òñòáííáεá á ïðíεç.
- Ááεεíí ñεááóáò òñòáíááεεááòú ïá áεεæá 1 ïò áαçíáíε ïεεòú εεε áðóáíáí áαçíáíáí ïðεáíðá, ðááεáòíðá ïòííεáíεý, ïá-ε, γéáεòú.
- Íííáúáíεá, ááá òñòáíááεεááòúñý ááεεíí, íá áíεæáí εíáòú ñíáááεá.

Ííευçíááíεá ïáííááεεííúíε òñòáííáεáíε εíááò ðýá ïáííñòáòεíá: ïðááεá áñááí, áíçííáεúí ïáðááíε á áαçíñíááεáíεε áí áðáíý çáíáí. Ñíáñòááíí ïðááεεá ñíευçíááíεý áαçíáíúíε ááεεííáíε

- Íáðáá ñíευçíááíεáí áαçíáíε ïεεòú ïáíáóíáεíí ïðíááòðεòú ñííáúáíεá ïóóáí ñεáíçíýéá.
- Óáááεòúñý, -òí áñá εðáíú ïáðáá ááðóíεíε áíðáεεáíε è áóóíáúí øεáòíí çáεðúòú. Óíεúεí ñíñεá γóíáí ïíæíí ïεεðúòú ááíòεεú íá áá.
- Çáææáííòð ñíε-εó (εεε áðóáíε εñòí-íεε ïáíý) ñíáíáñòε è áíðáεεá, çáòáí ïεεðúòú εðáí áεεð-ááííε áíðáεεε, ïðε γóíí áαç áíεæá.
- Íáðáá ðíçæεáíí áíðáεεε áóóíáíáí øεáòá, øεáð ñεááóáò ïðíááòðεòú ïóóáí ðαçéíáí ïεεðúòεý è çáεðúòεý (3-5 ðαç) ñòáíðíε áááð.
- Áí áðáíý ðááíòú ïεεòú òíðòí-εá ïá εóóíá, á ñííáúáíεε áíεæáíá áúòú ïðεðúòá.
- Áíðáíεá áαçà ñ-εòááòñý ïíðíáεúíúí, áñεε ïεáíý áíðáεεε ñííεííá, áíεóáíááòíá εεε òεíεáòíáíá.
- ïíñεá ïεíí-áíεý ñíευçíááíεý áαçíí ñεááóáò çáεðúòú εðáíú ïáðáá áíðáεεáíε è ïá áαçííðíáíá. Áñεε ááεεíí ðáñííεíæáí á εóóíá εáá.

Áεááíúε áííðíñ - -òí ááεáòú ïðε çáíáðá áαçà?
Óíεúεí íá çáæεááòú ñíε-εó!

Íε á εíáí ñεó-áá íá áεεð-áòú ñááò (áñεε áú εíðíáεá áúεεð-áòáεý áúεá ïðíçðá-ííε, ïíæíí áúεí áú óáεááòú, εáε òáí ïðε ñíευçíááí ááεñòáóóεðá ñí ïáñòíýòáεúíñòááí.

Áñεε ñðáçó ñííýòíí, -òí áαç øáε εç áíðáεεε (ñεááúε ïáííú çááóéí ñεáíçíýéíí εεε çáεεéí ïáðáεεíááøεí ñóííí), òí è ñíñεááòðúεá áá. á áááðεεíòð áαçíáòð ñεóæáó. Éó-øá γóí ñááεáòú ïò ñíñáááε - íá ñεó-áε, áñεε á òáεáóííííí áííáðáòá ïðíñéí-εò εñεðá.

Ááεñòáεý á γέñòðáíáεúíúò ñεòóáòεýò
Íáñòá áíçííáεííε òóá-εε áαçà εç ááεεííá Áñεε íóæáí íáεòε ïáñòí òóá-εε, ñεááóáò áíñíευçíááòúñý ñòáòúí áííáøíεí ñíñíáíí: ïáíáí, εó-øá - òñòðíεòú ñεáíçíýé.

Íááá áαçíí ïáóíáò á ñíáúáçáá, ááεí ñεíæáíá. Óóò ïááí ïáíááεáíí ïáðáòεòúñý çá ñííúòð ñíáòεáεεñòíá è ïðíááòðεòú ñííáúáíεá, ïðáá ñíáñíñòú, á ñ áðóáíε - ïáεáεøáý εñεðá (çáííε, ááεæáíεá εεòá è ò.á.) ïíæáò òñòðíεòú ïáúáíúé áçðùâ.

Íááí çíáòú è ñííεòú áñááá (!!!), -òí á ááεεííáò çáεεð-áíá γíáðáεý, ðááíáý ïáíεíòíε ïεíá. Ííýòííó ïááí ïðááòñòááíí è áεñòεíεεíεðíá ñεó-áá íá ïεæá óðíáíý çáíεε (ááεεííúé áαç òýæáεáá áíçáóóá è ïðε òóá-εá ñíáεðááòñý á ïεçéíáð), óεðáíεýòú ááεεííú ááðòεε.

Ááæíí!!! Íá ñεááóáò ñáííó ñòáííáεòúñý εñòí-íεεíí áαçíáíε ñáñííñòε. Ñεáíçíýé ïá εóóíá (εíòíðúé çááóáò ïáííú εííóíðεε), εáñòððε ñíððááεεòáεý áαçíáúò ááεεííá.

Èñííευçíááíúá ááεεííú ñεááóáò ïá ïáεáíεεááòú ááá-íεáóáú á ñáðáá, á ñðáçó ááçòε ïá ïáðáçáíðááεó, ñíðííó -òí á εáæáíí ááεεíí ï-áíú ááæíí ïáíεòεñú áαç ñáííááýòáεúííñòε - ñεó-áεíúò ðááóεòíðíá, òðóáí-áε, á ñííááíí - ñεó-áεíúò εðááé. Áαçíáúí òíçýéñòáíí

Áñεε áú ñíáεε á -ðáçáú-áεíòð ñεòóáòεð, è ááí íóæáíá ñííúú ñíæáðíúò εεε ñíáñáòáεáε - ááεíúé ïíáð áεý áúçíáá áñáò γέñòðáíí