



**Äñ äÿ ïòäúòà.**

Îñèñàíèà:

À Êðàññíààðñéñ ìèðàá ìñæíí ïñéíòáííí ïòäúòàòù ñ ìà÷-àèà ìàÿ ïñ éííàò ìèòÿáðÿ. Ñíàððàíáííòð èíòðàñòðòéòóðò èíàðò òàèèà éóðíðòíúà çííú, èàé Ñí÷-è, Àæèáð, Áíàíà, Äæèáíæèé, Óóàíñà è Óàíððèà. Ìðè àúáíðà äñíà ïòäúòà ìáíáóíäèíí ó÷-èòùààòù ìàñòí ðàññíñéíæáíèà, óðíááíú ñàððàèñà, èñíòíðòàáæúíñòù ìíáðíà è ìà éíáí ìðèáíòèðíááíà äññòèíèòà. À òàèæà ïòáíèòù áàçñíàññíñòù ïðíæèááíèÿ, óñòàííáèáíú èè à äññòèíèòà ñòàèúíúà áááðè, ïñæáðíàÿ è ìððàííàÿ ñèáíáèèçàòèÿ.

Ìòèè÷-íí àñèè áàçà ïòäúòà ðàññíñéíæáíà à æèáñíèññíí ìàñòà, èíáàò çàèðòùóúé ìèÿæ, ññðòèáíúà ìèíàáèè äèÿ èáðù à ìèÿæíúé áíèáéáíè, óóóáíè è óáííèñ, áàññáéíú è òðáíàæáðíúà çàèú. À òàèæà ñíáñòááííúà èèíñéííòáðòíúà çàèú, òáíòááæúíúà ìèíàáèè, àèááí-èèóáú è áíáíúà àòòðàèèèííú, èíòíðòù ìçáíèÿðò óàèáèàòàèúíí ïòäúòàòù, ìà ìñèèáÿ äññòèíèòó.

Äññéíèòàèúíúí ìðàèíóàñòàñí áóááò, àñèè à äñíà ïòäúòà ìòèðòùòù éóðñú ìáó÷-áíèÿ ìááíáíííó ìèàááíúð, óíðàáèáíèð ìíòíðíé éíáèíé èèè ÿòò-øéíèú. Äñíà ïòäúòà ó ñàííé ìáááðæííé ìà àñáááà èó÷-øéé áàðèáíò äèÿ ññíèííáí ñáíáéííáí ïòäúòà. ìàñòí à òàèèò çííáò àúñíèàÿ ìèíòíñòù çàñòðíáè è ìðíòíæèò æáèáçííáíðíæííà ìñéíòíí, ÷òí ìà ìçáíèÿàò ññíèííí ìñáóèÿòù ìñèà àèòèáííáí ìèÿæííáí áíÿ.

Ìðè àúáíðà äñíà ïòäúòà ñáíáéííé ìàðà ñ áàòùíè ðàèííáíáóðòñÿ ìòààòù ìðááíí÷-òáíèà çàèðòùòùí éóðíðòíúí çííàí à ìááíèúøèò äñíááò. Óíðíøèè ìàñòàíè äèÿ ïòäúòà ÿáèÿðòñÿ Àèòÿçááí, Ñóéí, Äæáíáòà, Èàçíðááñéíá, Àæèáð, Óíñòà è Éóááíñòà. Áèááíáàðÿ áàòñèèí àòòðàèèèííáí, áàññáéíáí, èáðíáúí èñíáòàí, ááá ðàññíñéíæáíú çàáááíúà èáðòøèè, èà÷-àèè è àèáàðèòíú, ðáááíéó àñáááà áóááò, ÷-áí çáíÿòùñÿ. Ìðè àúáíðà äñíà ïòäúòà ñèááòáò ó÷-èòùáàòù ìàèè÷-èà ìÿíè èèè áññíèòàòàèÿ, ñ èíòíðòùíè ìà áðáíÿ ìñæíí ìñòàáèòù ðáááíèà.

Æèáèòàèèúíí ìòààòù ìðááíí÷-òáíèà ìíáðàí ìà ìáðáñí ÿòàæà, ÷-òíáú ðáááííè ìà ìñá ñèó÷-àéíí àúááæàòù è

óïàñòù ñ ẽãñòíèöù.

Äëÿ æãèàþùèõ ñí÷áòàòù ìëÿæíúé îòäúõ ñ ẽã÷áíèàì  
è èèèìàòìòàðàíãàòè÷ãñèèè ìðìòããóðàìè, ìíáíèãóò  
ñíãöèàèèçèðíãáííúã äíìà îòäúõà. Ñóùãñòãóþò á  
Ëðãñííããðñèì êðãã íçãíðíãèòãèüíúã öáíòðù äëÿ  
ẽã÷áíèÿ Ëíð-íðãáííã, æéíãéíèíãè÷ãñèèö  
çãáíèããáíèé, íãðáíúõ áíèãçíãé è íðãáííã  
æãèóãí÷í-èèøã÷ííã òðãèòà. Ìðè áúáíðã äíñòéíèöù  
ñèããóãò ó÷èòùããòù, èàèèã ẽã÷áííúã èííèãèñù  
ñóùãñòãóþò. Ìòèè÷íí ãñèè äíííèéòãèüíí  
ìðããèãããþòñÿ èèèìàòìòàðàíãàòè÷ãñèèã ìðìòããóðù  
ñ ìèíãðãèüííè áíãíé, íãñèí è äðÿçÿìè, èíòíðúã  
ííãúøþò èìíóíèòãò è ìíííãþò çãèèèèòùñÿ.

Ñòðãíã: Ìíñèãã

Ãíðíã:

Ñàèò: <http://www.vashsochi.ru/index.php?id=2>