



Iãðãëàò á Nàìòè èç Iãðìè

Iìèñàíèà:

Iáíèì èç ñàìúò áãèè÷ãñòááííúò è èðàñèèááéøèò ìñòðíáí Nèàìñéíáí çàèèàà ìíæíí íàçãàòù Nàìòè. Áëÿ òáíèòáéáé èííòíðòííáí ìòáúòà íá áóááò èó÷øááí ðáøáíèÿ, íáæáèè ìóòáøáñòáéá á ÿòìò ñèàçí÷íúé ðááèíí. È ìðãèìóúáñòáá òàéíáí ìòáúòà ìíæíí íàçãàòù á ìððáòð í÷ðááü ìíèó÷áíèá áíçííæííñòè íáñèááèòùñÿ áèéíé ìðèðíáíé ìñòðíáà, ÷èñòùìè ìëÿæàìè è çàìá÷àòáèüííé èóèüòóðíé ðááèííá. Íí ìððáá òáì èáé ìòððááèòùñÿ á ÿòíí ìóòáøáñòáéá ñòíèò ìðíáóíàòù, èáèè ìáðàçíí áóááò ìðãáíèçíááí ñàì ìððãëàò. Õáì áíèáá áñèè ìðááñòíèò ìðáíáíèáòù áíñòàòí÷íí áíèüøíá ðàññòíÿíèá è çàááòííé òáèè. Ìíæíí, è ìðèìáðó, áíñííèüçíáàòùñÿ ìðèáèíáèüíí ìðááèíæáíèáì è ìíðíáíáàòù ñíááðøèòù ìððãëàò á Nàìòè èç Iãðìè íà áúáíáíúò óñèíáèÿò.

Á ÷áì æá çàèèð÷àòòñÿ áñá áíçííæííúá ìðãèìóúáñòáá òàéíáí ðáøáíèÿ? È íèì ìíæíí ìòíáñòè:

áíçííæííñòù ìñóúáñòáéòù ìððãëàò á ñàéííá ñíáðáíáííáí ñàìíèáòà, áíñòàòí÷íí èííòíðòíí è óáíáííí áí áñáò ìòííøáíèÿò, ÷òí ñóíáòò ìí áíñòíèíñòáó ìòáíèòù èáæáüé ìòáíòèèèüíúé èèèáíò ñáðáèñà;

áíñòóíííñòù áèèáòíá áëÿ ìíèóíèè, ÷òí ìíçáííèò èááèí è ìðíñòí ìíèó÷èòù çàááòíúé áíèóíáíò ìðè áíçííèííááíèè ìíáíáíáí æáèáíèÿ;

çà ñ÷àò ìòèè÷íí ìðãáíèçíááííáí áðáòèèà ñèááíááíèÿ ñàìíèáòà, ìððãëàò áóááò ìñóúáñòáéáí á èðàò÷áéøèá ñðíèè, ìàññàæèðù ìíáóò ìðèáúòù á ìóíèò ìáçíá÷áíèÿ ñíóñòÿ íááíèüøíé ìðííáæòòíé áðáíáíè;

áèèáíáàðÿ ìðíòáññèííáèèçíó ìèèòíá ìíæíí ðàññ÷èòùááòù íà ìíèííòùð ááçííáñííá ìóòáøáñòáéá, èèøáííá íáíðèÿòííòáé è ñáíáá áëÿ ìòáíòèèèüííáí ìàññàæèðà;

íáðáòèèáøèñù á ñáðáèñ çà ìíèó÷áíèáì íáíáòíáèííé óñèóáè, èííñòèüòàòèè, èáæáüé ìòáíòèèèüíúé èèèáíò ñííæáò ìòáíèòù áññíèèé óðíááíú

ĩđĩđãññèĩíáèèçìà ñĩòđóáíèéĩá, ĩĩđĩáĩáàòù ĩĩéó÷èòù
êĩĩñóëùòàòèþ ĩĩ èþáĩíó áĩçíèèøáíó áĩĩđĩñó;
ĩđèyòĩĩ ĩĩđãáópò òàèæá òáíú íà áèèáòù, áĩñòóĩíúá
áèy èàæáĩáĩ ĩĩéóĩàòáèy, éĩđĩđúé òĩèüéĩ çàđĩ÷áò
áĩñĩĩèüçĩáàòüñy ááĩíúĩ ĩđãäèĩæáíèàĩ.

Íòĩđãèèòüñy á áĩđĩá Ñàíóè èç ĩèòáđà ĩĩæĩĩ éááèĩ
èàè ñàĩĩñòĩyòáèüĩĩ, òàè è áĩáñòá ñ ÷èáĩàìè ñàíüè,
đĩáĩúìè è áèèçèèèè, áđóçüyìè è éĩèèááàìè, ñĩ áñáìè,
ñ éáì òĩèüéĩ ĩĩæáèáò çàèáç÷èè. ĩđè yòĩ òàèéĩé
ĩòĩóñè íáááđĩyèà áóááò ñàíúĩ éó÷øèĩ đãøáíèàĩ á
æèçíè èàæáĩáĩ ÷áèĩááèà, òàè èàè ñĩĩñĩááĩ
ĩñòááèòù ĩáññó íáááđĩyòĩĩ ĩđèyòĩúó áĩá÷àòèáíèé è
áĩñĩĩèĩáíèé. Íá ĩðèèáüááéòá çãñéóæáĩíúé ĩòĩóñè
íà ĩđĩĩ, íáĩđãáĩáĩĩ ĩĩđĩáóéòá yòĩ óíèèàèüĩĩá
ĩđãäèĩæáíèà ĩđyĩĩ ñáé÷àñ è ĩòáíèòù áñá ááĩ
ĩđãèìóúáñòáà.

Àäđãñ 1: Óóðèñòè÷áñèèé ĩĩđòàè

Ñòđáíà:

Áĩđĩá:

Ñàéò: <http://#>