×¤×Ś×□×□×□×□×□×□×□×š ×□×□ ×□×§×□×□×□×□×□×§×□ ×□×ž ×□×ž ×□×□×□×□

× ×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□ ×□"×□×□×ž ×□ ×□×□×□×□, ×□×□×□×□×¤×□×§×□×□×□
Monday, 28 July 2008

×¤×Ś×□×□×□×□×□×□×□×š ×□×□ ×□×§×□×□×□×□×□×§×□ ×□×ž ×□×ž ×□×□×□×□
×□"×□×□×ž ×□ ×□×□×□×□*

×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□, ×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□, ×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□. ×□×□×□×š ×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×¤×□×□ ×□×□×□×¤×□, ×□×š ×□×□×□×§ ×ž ×□×□×Ś×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×ž ×□×□×□×□×□×□×¤×□×□ ×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×ž ×¤×□×□×□×□×□ ×□×□×Ł ×□×¤×Ą×§×□ ×ž ×□×□×□×□×□, ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×Ś×□ ×□×Ś×□×□ ×ž ×□×¤×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×Ś×□×□ ×ž ×□×□×□×§×□ ×□×ž ×ž ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□.

×ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š , ×□×□×□×□×□×□ ×□×ž ×¤×□×§ ×□×□×ž ×Ś×□×□ ×□×□×□ ×□×Ł ×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□, ×ž ×□×□×¤×□×ž ×□× ×□×□×□. ×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×š ×□×□×□ ×□×¤×□×§ ×□×ž ×□×□×□×□×□- ×□×Ł ×□×□×□×□. ×□×□×Ś×□, ×□×□×□×□ ×□× ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×¤×□, ×□×□×□ ×¤×□×□×□×□×□ ×§×□× ×ž ×□×□×□×Ą×□×□×□×□, ×□×□×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□×¤×□×□×□×□ ×□×□ ×□×Ł ×□×□×□ ×□×□×□×□×§×□×□×□×□×□×□×□× ×□×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×š , ×□×□×□×š , ×□×□×□×□ ×□×□×□×□. ×□×□×□×ž ×Ą×□×□ ×□×ž ×□×¤×□×□×□×□ ×□×□ ×¤×□×§×□ ×□×□×□×□ ×□×□×ž ×□ ×□× ×□×□×□×□ ×ž ×Ą×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×¤×□ 4-2 ×ž ×ž ×□×§×□ ×□×□×□×Ł ×□×□×□×□×Ś×□×□×ž ×□×□×□×□×□×□×Ł ×□×¤×□ 8.

×□×□×□×ž ×□×□ × ×□×Ą×¤×□×□ ×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×Ś×□×□×□×□×□ ×□×□×ž ×Ą×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×§×□×□×□×□×□ ×□× ×□×□×ž ×□×□×□, ×□×□×§×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×š ×□×□×□×ž ×□×□, × ×□×□×□×□×□ ×□×□ ×ž ×□×□×□×ž ×□×□×□×ž ×□×□×□ ×□×□×Ś×□ ×□×□ ×□×§×□×□. ×□×ž ×□×ž ×□×□×□×□×□×□ ×□× ×□×□×□ ×□×□, ×□×š ×□×□×□ ×□×š ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□× ×□ ×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□× ×□×§×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×Ś×□.
×□×¤×§×□×□ ×□×ž ×□× ×□ ×□×□×□×š
×□×□×□×š ×□×□×□ ×□×ž ×¤×□×§ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×¤× ×□,
ž ×¤×□×§ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×Ś×□ ×□×□×□×§ (×□×□×□×□×□×□) ×□×□×□×□×š
(×¤×ž ×□×□). ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š ×ž ×□×□×□×□×□×ž ×¤×□×§ ×□×□-×Ś×□×□×□,
×□×□×□×□× ×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□× ×□×□×□ ×□×§ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□ -
×□×ž ×□×□×□×□×□×□Ö´×Ś×□, ×□×□×□×ž ×□×□× ×□×□×□ ×□×□ ×□×¤×□×¤×□
×□×¤×□×□×□×□ ×□×□×□×□. ×□×ž × ×□ ×ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š ×ž ×□×Ś×□×□×□
×□× ×□×□×□ ×Ą×□×□×□×□×□×□×□×§×□×□, ×□×š ×□×□ ×□×□×□×Ś×□×□
ž ×¤×□×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×ž ×□× ×□
×□×Ą×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×¤×□×§ ×□×□×ž ×□× ×□×Ą×§×□×Ą. ×□×□×□×ž ×□
×□×□×□×š , ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š ×□×□×□ ž ×¤×□×§ ×□×□×□+×Ś×□×□×□, ×□×ž ×□×¤×□×□
×□×□×□×§×□ ×□×§×□×□×□×□ (×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×□), ×□×¤×□×¤×□
×□×¤×□×□×□×□ (×□×ž ×□×□×□×□×□×□×Ś×□) ×□×□× ×□×□×□ Ą×□×□×□×□×□×□×□
(×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×¤×§×□). ×□×š ×□×□ ×□×Ł ×□×□×□×□ (×□×ž ×□×□×□×□ -
×□×□ ž ×¤×□×§×□ ×□×Ł ×□×□×□×□, 35 ×□×ž ×Ą×¤×□) .

×□×§×□ ×□×□×□×□×□ ž ×□×□×□×□ ×□×□× ×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□ ×□×□×§×□×□ ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š ×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×ž Ą×□×□
×□×ž ×□×□×□×□×□×Ą×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□, ×□×ž ×□×□×□
× ×□×□×□×□×□×□×□ ž ×□×□ ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□. ×□×□×□ ×□×ž ×□
ž ×¤×□×§×□×□ ×□×□×□×□×□, ×□×□× ×□×□×□×□ ×□×□ ž ×□×□×□×□×□
×§×□×□×□×□×□ ×□×§×ž ×□×□×□×□ ×□×ž ×§× ×□×□ ×□×Ś×□×□×□×□×□×□×¤×□×§,
ž ×□×□×□×□ ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□, ×□×□×□×□
×□×Ś×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×š ×□×□×□×□ ×□×□×□×¤×□×□ ž ×□

×□×ž ×§× ×□ ×□×□×□×š ×□×□×□×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×Ś×□×□×□×□, ×□×□×□×□ ×□×□×□×§ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□
×ž ×□×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×ž ×□×□×□×ž × ×□×□ ×□×§×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□ ×□×□×□×Ś×□×□×□×□×□ ×□×□
×□×□×□×š . ×□×□×Ś×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□×□×□, ×□×ž ×□×□×§×□×□×□×□
×□×□×□×š , × ×□×□×□×□ ×□×ž × ×□×□×□×□×□×§×□ ×§×□×□×ž ×□ ×□×□
×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×Ś×□ ×□×□×□×§ ×□×□ ×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×¤×š .
×□×ž ×□× ×□×Ą×§×□×Ą, ×□×§×ž ×□ ×Ą×□×□×Ą×□×□×□×ž ×□×□×□×□ ×ž ×□×□×□
×□×¤×□×□×□ ×□×□×□ ×□×Ś×ž ×□×□×□×□×□×š , ×ž ×□×ž ×□×□×□ ×□×□×□
×ž ×□×□×□×□ ×□×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□×□×š ×□×□×Ł ×ž ×□×¤×□×□×□× ×□×□×□
×ž ×¤×□×§×□×□×□×□×§×□. ×□×□×□×š ×□×□×□ ×□×ž ×□× ×□×Ą×§×□×Ą
×□×□×□×Ś×□×□×□×□×□×□× ×□ × ×¤×□×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×§×□
×□×□×□×Ś×□.

×□×□×□×□×ž ×□× ×□×§×□ ×□×□ ×□×□×□×š ×□×□×□×Ś×□ ×□×□×□×□×□×□×□
×ž ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×ž ×□× ×□, ×□×□×□×Ś×□ × ×□×□×§×□×□×□× ×□
×□×□×□×□×□:

×□. ×□×ž ×□×□×□×□ ×□×Ł ×□×□×□×□ ×□×§×□×§×□ ×□×□×□ ×□×□ ×ž ×□×□×□×□
×ž ×□× ×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×§×□, ×□×□×□×□×□ ×□×Ł ×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×¤×□.

×□. ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□

×ž ×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×ž ×Ą×□×□ ×□×□×□×□×Ś×□×□
×ž ×□×¤×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□ ×□×§×□×§×□
×ž ×□×□×□×□×□ ×□×§×□× ×ž ×□×□, ×ž ×¤×□×§×□ ×□×□×□ ×ž ×□Ö□×¤×§×□×□×□
×□×□×□×□×□×§×□× ×ž ×□×□×□×Ą×□×□×□×□, ×□×□×□×□× ×□ ×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×§×□×§×□×□× ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×¤×□,
×□×¤×□×□×□×□ ×□×□ ×□×Ł ×□×□×□×□, ×ž ×□×□×□×□×□ ×□'×§×□×ž ×□'
×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□, ×□×□ ×ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š , ×□×□×□×□×□ ×□×□
×ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š , ×□×□×□×□ ×□×□×□×□. ×ž ×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×§×□×ž ×□
×□×□×□×□×□× ×□ ×□×□ ×□×□× ×□×□×□ ×□×□×¤×□×□×□×□ ×□×□ ×□×§×□×ž ×□×□
×□×ž ×□×□×□×□.

×□×ž ×¤×□×§×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×š ×□×□×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×ž ×□ ×□× ×□×□×□×□,
×□× ×□×□×□ ×□×□×ž ×Ś×□×□×□×□×¤×□×¤×□ ×□×ž ×¤×□×§×□×□
×□×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□×□. ×□×¤×□×¤×□ ×□×¤×□×§ ×□×□×□ ×□×ž ×□
×§×¤×□×□, ×□×§×□×□×Ą ×□×□×□×□×□×□×ž ×Ą ×□×□×□ ×□×Ą×¤×□×□ ×□×□
×□×□×□×□×□×□ ×□×Ł ×□×□×□×□, ×□×ž ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×š ×□×□,
ž ×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□×□ ×¤× ×□×ž ×□, ×¤×□×□Ö□× Ö¸×Ś×□×□, ×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×Ł ×□×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×š '×□×□×ž ×□× ×□': ×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□ ×□×□×Ś×□ ×□×□×□×§ ×□×□×Ą×□×□×□×□×□ ×¤× ×□×ž ×□; ×Ą×□×□×□×□
×□×□ ×ž ×□×□×□×□×□×ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š ×ž ×□× ×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□
×□×□×□×¤×□×¤×□; ×□×Ś×□ ×□×□×□×□×š ×ž ×ž ×□×□×□×□ ×□×Ł ×□×□×□ ×□×□
×□×□×□×□×□×□×š ×□×□×□ ×□×ž ×Ą×□×□×□×□×□×¤× ×□×ž ×□, ×□×□×□×□×□×□
×□×□ ×ž ×□×□×□×□×□ ×□×□×¤×□×¤×□ ×□×ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š , ×□×□×□×□×□
×□×□×□×□ ×□×¤×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×š ×□×□ ×ž ×□× ×□
×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□× ×§×□×□×□×ž ×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□
× ×§×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×§×□×§×□, ×□×□×□×□×š ×ž ×□×□×□×□×□×□,
×□×□×š ×□×□×□ ×Ą×□×□×□×□×□ ×□×□×¤×□ ×□×□×□×Ś×□ ×□×□×□×□×§×□×□×□×□×□
×□×□ ×□×□×□×š ×□×□×Ł ×□×□×□×□. ×□×Ś×□×□×□ ×□×□ ×□× ×□ ×□×ž ×□×□×□
ž ×Ą×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×Ł ×□×□×□×□×¤× ×□ ×□×□×¤×□ ×ž ×□×□×□
×□×§×□×□×ž ×□.

×□×□×□×□×¤×□×□× ×Ś×□×□
×□×□×§×□×□×□×□ ×□×□×□×¤×§×□×□ ×□×□×□×□×š ×ž ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×Ł
×□×□×□×□ ×ž ×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□- ×□×□×□×□×¤×□×□× ×Ś×□×□. ×□×ž ×Ś×□
×□×□ ×□×□ ×□×Ś×□ ×□×□×□×§ × ×□×□×Ś×□×□×□×□×Ś×□×Ą×□×□×□×□ ×□×□×□,
×□×□×□×□×Ś×□×□ ×ž ×□×š ×ž ×¤×□×§ ×□×□×□×□×š × ×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□×□×□ ×□×□

×□× ×□×□×□ ×Ą×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□× ×□ ×□× ×□×□ ×□×□. ×□×□×□
×□×□×□×ž ×□×□×□ ×□×□ ×□×□×ž ×Ą×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×š
ž ×□×□×□×□×Ś×□×□ ×□×ž ×□×§×□×□×□×□, ×□×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×Ą×□×¤×□×□×□ ×□×□×ž ×Ą×□×□, ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š × ×□×□×§, ×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×¤×Ś×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×§×□×□×□×□×□×□.

×□×□×□×ž ×Ą×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□ ×□×¤×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×š
×□×□×□×Ś×□×□ ž ×□×□×□×¤×¤×□×□× ×Ś×□×□ ×□×□× ×□ ž ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×§
×□×□×□×□ ×□× ×□×□×□×□. ×□×¤×□ ×□×Ś×□×□×□, ×□×□×ž ×□ ×□×□×□×□×¤×□
ž ×¤×□×§×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ž ×□×¤×□×¤×□, ×□×□×□×ž ×□
×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×¤×□, ×□×□×□×□×□×□×□-×□×□×□
×¤×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ž ×¤×□×§×□ ×□×□×□×□. ×□×š ×□×□×□×Ś×□×□
ž ×□×□×□×¤×¤×□×□× ×Ś×□×□ ×□×□×□×š ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×¤×□×¤×□
×□×□×ž ×□ ×□×□×□×□×¤×□, ž ×Ś×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×Ś×□×□×□×□×□
×□×□×ž ×Ą×□×□ ×□×□ ×□×ž ×¤×□×§. ×□×¤×□ ×□×Ś×□×□×□×□ ×§×□×□×□,
×□×□×□×□×š ×□×□×□×□×¤×□ ž ×□×□×□×□ ×□×□×ž ×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□
×□×□×□×Ł ×□×□×□×□×□× ×§×□×□×□×ž ×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×§×□×§×□,
×□×□×□×□ ×□×□ ×□×Ś×□ ×□×□×□×š ž ×□×□×□×□×□×□×□×š ×□×□×□
×Ą×□×□×□×□ ×□×□×¤×□ ×□×□×□ ×□×š ×□×ž ×Ś×□ ×□×□ ×□×□×□×¤×□×□× ×Ś×□×□
×□×Ś×□ ×□×□×□×§ × ž ×Ś×□×□×□×Ą×□×□×□×□ ×¤× ×□×ž ×□ ×□×□×□×□×Ś×□×□
× ×□×Ś×□×ž ×□×ž × ×□ ×¤×□×□×□×□×□ ×□×□ ž ×¤×□×§ ×□×□×□×□×š ×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×§×□×□. ×□×□×□×□ ž ×□×□: ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×¤×□, ×□×□
×□×□×□×š × ×□×□×□×□×□×¤×□×¤×□ ×□×ž ×□ ×□×ž ×Ś×□ ×□×□ ×□×□×□-
×¤×□×□× ×Ś×□×□, ×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□×ž ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×¤×□. ×□×□ ×□×ž ×□ ×□×□×□×□×Ł
×□× ×□×□ ×§×¤×□×□

×□×Ą×□×□×□×□×□×□×□×§×□×□×□×□ ×□×□×¤×§×□×□ ×□×□×□×š
× ×□×Ą×□×□×□×□ ž ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□ 85% ž ×¤×Ś×□×□×□×□
×□×□×š ž ×§×□×□×□ ×□×□×□×§×□×□×□×□ ×□×□×Ł ×□×□×□×□. ×□×Ł ×□×□×□×□
×□× ×□×□×□ ×□×Ą×¤×□×□ ×□×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□×Ś×□×□ ž ×□×□×□×□
×□×ž ×¤×□×§×□×□, ×□×ž ×□× ×□×§ ×□×□ ×□×□×¤×□×□× ×□×□×□×□. ×□×□×□×ž ×□×□
×□×□×□×š , ×□×□×□×□ ×□×□×ž ×□×□×ž ×¤×□×§ ×□×ž ×□×□×□×□ ×□×□× ×□×□×□ ×□×§
×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□, ž ×□×§×□×□ ×□×□×□×ž ×□×□×□ ×□×□ ×□×□×ž ×Ą×□×□
×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×¤×□×¤×□/×¤×□×□×□×□.

×□×□ ×□×□, ×□×Ą×□×□×□×□×□×□×□×§×□×□×□×□×□×□×□×§×□×□×□×□
×□×□×¤×§×□×□ ×□×□×□×š ×□×□ ×□×□×□:

* ×□×□×§×□×□×□×□ ×□×□×Ł ×□×□×□×□:

  - ×□×□×□×¤×□×□× ×Ś×□×□ - ×□×□×□×§×□×□ ×□×□×□×§×□×□ ×□×□×□×□×□
×□×¤×Ś×□×□×□×□×□×□×š

  - ×□×Ł ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×ž ×□× ×□ ×§×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□× ×□×§×□×□, ×□×□
× ×□×□×□×□×□ ×□×□×Ą×□×¤×¤×□×□× ×Ś×□×□. ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□
×□× ×□×§×□×□×□×□×Ł ×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×Ą×¤×□×□
×□×□×□×□×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□×ž ×Ą×□ ×□×□×□
×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×š .

* ×□×□×□×ž ×□×□ ×□× ×□×□×ž ×□×□×□ ×□×□×□×□×□:

  - ×§×□×Ś×□×□×□×¤×§×□×□×□ ×□/×□×□ ×□× ×□×□×ž ×□ ×□×□ ×□×□×□×□×ž ×□×□×□
×□×□×□×□×□×□×□×□. ×□×□×Ą×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□ ×□×□×□×ž ×Ą×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×ž ×□×□. ×□×ž ×□ ×□×□
×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□× ×Ą×□ ×□×□×□×§×Ś×□×□×□×ž ×Ś×□×□×□×□×□×□×□
×□×§×□×□- ž ×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×¤×□×□× ×Ś×□×□×□-×□×□×□

  - ž ×□× ×□ ×□×□×□×š . ž ×□× ×□ ×□×□×š ×□×□ × ×□×□×□×□ ×¤× ×□×ž ×□
(×□×□×□×□ X) ×□×□ ×□×□×Ś×□ (×□×□×□×□ O).

* ×□×□×§×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×š ×□×□×□×ž ×□× ×□×□: ×□×□×ž ×Ą×□ ×□×□×□

×□× ×¤×□ ×□/×□×□ ×□×Ś×□×ž ×□×□×□×□×□×ž ×□× ×□×□, ×□×□×ž ×□× ×□
×□×□×□×□×□, × ×□×□×□×□×□×□, ×□×□×ž ×□× ×□ ×ž ×□×§×□×□×□×□, ×□×□×Ś×□
×□×□×□×□×□×□×□

* ×ž ×□×□×□ ×□×□×□×Ś×□: ×□×□×Ś×□×□×□×□×Ś×□ ×□×□×□×□×□×□×ž ×□×□×¤×□,
×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□×□× ×□×□ ×□×¤×§×□×□×□ ×□×□×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□×□

* ×□×□× ×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×Ś×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×ž ×Ą×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□ ×□×□×□×□×§×□
×□×□×□×□× ×□ ×□×□× ×□×□×□ ×□×ž ×¤×□×§×□×□×□ ×□×ž ×□×□×Ą×□×□×□ ×□×□
×¤×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×ž ×Ą×□×□×□×□×□ ×□× ×□×□× ×□
×□×□×□×□. ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×ž ×□×□× ×□ ×□×□
×□× ×□×□×□×□×□×□ ×ž ×□×□× ×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□ ×Ś×□×□×□×□
×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×š . ×□×□ ×□×□ × ×□×Ś×□×□×□
×□×□×ž ×Ą×□×□ ×□×□ ×□×□×§×ž ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×Ł ×□×□×□×□
ž ×□×¤×□×□×□×□×Ą×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×š ×□×□×□×š ,
×□×□×□×ž ×□×□, ×ž ×□×§×□×□ ×□×□×Ą×□×□×□ ×□×□×□. ×□×□×□, ×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□×□ ×□×□×¤×□×□×□×□
×□×□×□× ×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×Ś×□ ×□×ž ×□ ×□×□×□× ×□×□
×□× ×□×□×□ ×□×□×Ś×□ ×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□
×□×ž ×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×Ą×□×□×□×□×□×□ ×□×ž ×Ś×□ ×□×□×□×□×□
[×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×ž ×□× ×□×□×□×□×ž ×□× ×□×□ ×□×ž ×□×□×□
×□×□× ×□×□×□×□, ×□×□×□×□ ×Ą×□×□×□×□ ×□×§×□×□×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□ ×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□× ×□×□ ×□×□ ×□×ž ×□× ×□.
×□×□×□×¤×□×□×□ ×□×□×Ą×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×§×□, ×□×š ×□×□×□×□×□×□
×□×□× ×□×□ ×□×□×□×Ś×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ (×□×ž ×□
×□×□×□×□× ×□×□×□×□) ×□×□×□×ž ×□×□×□×□× ×□×□×□×□ ×□× ×□×□×□×□×□×□.

* × ×□×□×□×□×□. ×□×□×□×ž ×□× ×□×□ × ×□×□× ×□ ×□×□×□ ×ž ×□×□×ž ×□
×□×□×□×□×□. ×□×□×Ś×□×□ ×□×□ × ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×¤×□×□× ×Ś×□×□ ×□×□
×Ś×□×□×š ×□× ×□×□ ×□×□ ×□×§×□×□×□× ×□×□×□ ×□×□×¤×□×□×□×□ × ×□×□
ž ×□×§× ×□ ž ×□×□×□ ×□×□×¤×□×□×□×□ ×□× ×□×□×□ ×□×□×□ ž ×□×□×Ą×□×□
×□×□×□×ž ×□× ×□×□×□, ×□×ž ×□×□×□×ž ×□×□ ×□×¤×□ ž ×□×□×□×□×□×Ą.

×□×□×Ś×□ × ×□×□×□ ×□×□×□×□×§ ×□×□×□×□×□×□×š
×□×□×□×□×□×□×□×□×□×ž ×Ą ×□×□×Ś×□×ž ×□×□×□×□×□×□×ž ×□× ×□×□ ×□×□×□×□×¤×□
×□×□×□×□×□×□

×□×□×Ś×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ž ×□×□× ×□×□ (×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□,
×□×□×□) ×□×Ą×□×□×□×□×□×□×□×š ×□×□×Ą×□×□×□ ×□×□×□× ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×š
×□×□×ž ×□×□×□×□ ×□×□× ×□×ž ×□×□×□

×□×□×□×□ × ×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×§×□×□×□× ×□×□×□ ×□×ž ×□×ž ×□×□2-3
×□×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×ž ×□×□ ×□×□× ×□×□

×□×□ ×□×□×□ ×Ą×□×□×□×□×□×□ ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×Ś×□×□
×□×□×□×ž × ×□×□ ž ×□×□×Ś×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×ž ×Ą×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□×□.
×□×□×□×Ś×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×§×Ś×□×□×□×□×□×Ś×□×□, ×□×ž × ×□×ž ×□×□×□×□×□
×□×□×Ś×□×□×□×□×š ×□×□×ž ×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□

×□×¤×□ ×□×Ś×□×□×□×□×□, ×□×□×□×□×§×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×š ×ž ×§× ×□
×□×Ś×□×□×□×□×□ ×□×□×□×¤×§×□×□×□ ×□×□×□×□×š , ×□×□×□×□×□×□×ž ×□×□
×¤×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□× ×□×□ ×□×□×Ś×□×□×□×□×□ ×□×□ ×ž ×¤×□×§
×□×□×□×□×š ,(×¤×□×□×¤×□×□×□×Ą×¤×□×□×□ proprioceptive). ×□×¤×□×□×□×š ×□×□×□
×□×□×□×□×□×§ ×□×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□×ž ×§×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×¤×□× ×§×Ś×□×□× ×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×ž ×□
ž ×□×§×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□× ×□×¤×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□
×□×□×□×□×□×¤×□× ×§×Ś×□×□× ×□×□×□×□.

×Ą×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□: ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×§
×□×□×□×□×š . ×□×ž ×□×□×š ×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×¤×□

×□×□×□×□×□×□. ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×¤×□×□×□ ×□×□ ×□×□×ž ×□×□ ×□×□
×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×š ×ž ×□×□ ×ž ×□×□×¤×¤×¤×□, 15-30 ×ž ×□×□×□×□,
×□×□×□ ×□× ×□×□×□×□×□×□×□×š ×ž ×Ś×□ ×□×Ś×□ ×□×□×š ×□×ž ×□×□×□ ×□×□
×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□×□×š . ×□×□×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□×□×Ś×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□
× ×Ą×□ ×□×□×Ś×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□× ×□×□×□ ×□×Ś×□×ž ×□×□.

- ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×Ś×□×□ ×□×□×□×□×□×§ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ (core muscles), ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×ž ×□×□×□×§×□×□×□ ×□×□×□×□ ×ž ×□ ×□×□×□×Ś×□×□×□×□×□×□ ×ž ×¤×□×§ ×□×□×□×š .

×Ą×□×□×□×□
×□×□ ×□×□×¤×□×□ ×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□ ×□×□
×□×¤×□×□×□×□. ×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×Ą×□×ž ×¤×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□.
×□×ž ×□×□×□×□×¤×Ś×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×§×□×□ ×□×□× ×□
×□×□×□ ×□×□×□×š ×□×Ś×ž ×□. ×□×□×□×□×□×□ ×□×ž ×¤×□×§ ×ž ×□×□ ×□×Ł
×□×□×□×□, ×□×□×□×š ×ž ×□×□×¤×□×□×□×□×□×□×ž ×ž × ×□. ×□×ž ×□×□×□×□×□×Ł
×□×□×□×□ ×ž ×□×¤×□×□×□×□×□×Ą×□×□×□ ×□×□×□×□×§×□×□×□×□
×□× ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□× ×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□ ×□×□×□×Ś×□.
×ž ×□×□×□×š ×□×□×Ą×□, ×□×□×□×š ×ž ×□×□×□×□×□×□×□× ×□×□×□
×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□ ×ž ×□×§×□×□ ×□×□×ž ×□×□
×ž ×□×□ ×□×□×ž ×Ą×□×□ ×ž ×Ś×□×□×□×□×□, ×□×ž ×□× ×§×□×□×□ ×□×Ą×□×¤×□
×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ - ×□×□×□×š .

×□×¤×□×□×š , ×□×□×□ ×□×□×□×§×□ ×□×¤×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×¤×Ś×□×□×□×□×□×□×š ×□×□ ×□×Ą×□×¤×§×□ ×□×§ ×□×□×□×□×§×□×□×□×□×š
×□×□×□×□×□× ×□' ×□×□ '×□×□×§×□×□×□×□×š '. ×□×□×□×□ ×□×□×□×§×□
×□×Ą×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×Ł ×□×□×□×□, ×□×□×□×□ ×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□, ×□×□×□×§×□ ×□×□ ×□×□× ×□×□×□×□ ×□× ×□×□×□×□×□×□×Ś×□
(Gait analysis×□). ×ž ×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×¤×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×Ą×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□. ×□×□ ×□×Ą×□×¤×§×□
×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□-×Ą×□×□× ×□ ×□×□ ×□×□×□×š
×□×□×□×□×□ ×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□ ×□×š ×□×□ ×□×□×□×□ ×ž ×□× ×□
×□×□×□×□×□ .

× ×□×□×š ×□×¤×□×□×Ą×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×Ś×□

www.shemidc.co.il