×□×□×□×□ ×□×□ ×□×§×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×¤× ×□×□×□

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

×□×□×□×□ ×□×□ ×□×§×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×¤× ×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×§×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×¤× ×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□ × ×ž ×Ś×□×□×□×□×□×□×□ ×ž ×□×ž ×□×□ ×□- 80% ×ž ×□×□×□×□×□×□×Ą×□×□×□ ×□×Ą×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□ ×ž ×Ą×□×□×□ ×□×ž ×□×□×š ×□×□×□×□×□, ×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□: ×□×□×□×□×□×□×□×Ą×□×□×□ ×ž ×□×□×□×§×□ ×□×□×□×□ ×□×Ą×□×□×□×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×Ą×□×□×□ ×ž ×□×□. ×□×§×□×ž ×□ ×□×□×□× ×□×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□ ×□×□×□×¤× ×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×§×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□ ×□×ž ×Ś×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□

×□×□×□×□×□ ×□×□× ×□ ×□×□ ×□×§ ×□×ž ×□×□×□×□×□×ž ×□×□× ×□ ×□×□×□×ž ×š
×□×□×¤×□×□ ×□×□×¤× ×□ ×□×□×□×□×□ ×□×ž ×□×¤×□×□×□×□×□× ×□×□×□
×□×□×□, ×□×□×□ ×□×□, ×□×□×□×□×§×□×□×□×§×□ ×□×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□
×□×ž ×□×ž ×□×□×Ś×□× ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□. ×□×□×□
×□×□×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□
×□×ž ×□×□×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□ ×ž ×□×Ś×□ ×□×□×Ś×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□.
×□×□×□, ×□×□ ×□×□× ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□
×□×□×¤×□×□×□×□ ×□×¤×§×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□- ×ž ×□×□×□×□
×□×□×Ś×□×□×□, ×□×□×□×□×š ×□×□ ×□×¤×§×□×□ ×□×□ ×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×Ł.
×□×□×ž ×Ą×□ ×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□×□
×□×ž ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□×□
×□×□×§×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×§×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□. ×□×□×□×□ ×□×Ś×□×□×□×□ ×ž ×□× × ×□×□×□,
×□×□×□×□×□×□ ×ž ×□×¤×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×ž ×§×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□×□×□×Ą×§×□×□×□. ×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□
×□×□×□×¤× ×□ ×□×□×□×□ ×□×□ ×ž ×□×□×ž ×ž × ×□× ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□:
× ×□×□×ž ×□× ×□ ×§×Ś×□×□ ×□×ž ×□×□×Ś×□, ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□,
×¤×□×□×ž ×□×□×□×□ ×□×□ ×Ą×□×□×□×□×□, ×¤×□×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□× ×□×□×□
ž ×□×□×□×□×□– ×□×□×□×□ ×¤×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ž ×□× × ×□×□×□
Stress Physiology. ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×ž ×§×□×□×□,
×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□× ×□ ž ×□×□ž ×□ ×□×□ ×¤×□×□×□×□.
×□×□×¤×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□ ×□×□×□×ž ×□×□ ×□×ž ×□ CT ×□-MRI
×□×□×□×□×□×□ ×□×§ ×□×□×Ś×□×□×□×□×□ ×□×□×§×□×□×□×□×□ ×□×□× ×□×§×□×□
×□× ×□×□×ž ×□×□×□ ×□×□×□×¤×□×□×□, ×□×š ×□×□×□×□ ×□×□× ×□
ž ×Ą×¤×§×□×□ ×□×□×□×Ą×□×□×□ ×□×□×□×□×□. ž ×□×§×□×□×□ ž ×Ś×□×□×□×□×□
×□×□×§×□×□ ×□- 60% ž ×□×□×□×□×□×□×Ą×□×□×□
×□×□×Ą×□×ž ×¤×□×□×ž ×□×□×□, ×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□, × ž ×Ś×□×□
× ×□×§×□×□ ×□×□×□×Ą×§ (×□×□×□, ×□×§×□, ×¤×□×□×Ś×□). ž ×Ś×□ ×□× ×□,
ž ×□×□×¤×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□ ×□×ž ž ×Ś×□ ×□×□
×¤×□×□×Ś×□×□×□×Ą×§, ×□×□×□×□×ž ×Ą×¤×□×□×□×¤×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□
× ×□×□×ž ×□×□ ×□×□×ž ž ×Ś×□ × ×□×□×□×□×□×□× ×□. ×□×□×□, ×□×□ ×□×ž ×□×□
×§×□×□×□ ×§×□×□×□×□×□ ž ž ×Ś×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×§×□×□×□×□
×□×□×□×□ ×□×□ ×□×¤×□×□×Ś×□×□×□×Ą×§, ×□×¤×□ ×□×Ś×□×□×□ ×§×□×□×□
×□×□×□×□ ×□×□ ž ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□
× ×□×Ą×¤×□×□. ×□×□ ×□×¤× ×□ ž ×Ą×¤×□×□× ×□×□ ×□×□×□×□× ×□ ×□×□×□×□×□
×□×□ ×□×□×□×□×□ " ×□×□×□×□ ×□×□", ×□×□×□×□×□ ž ×□×□×□ ×□×□
×Ą×¤×Ś×□×¤×□×□, ×□×ž ×□×§×¤×□×□×□×□×□×Ą×□×□×□×□× ×□ ×□×□×□×□
ž ×§×□×□×□×□×□×□×□×□. ×□×□×□×§×□ ×¤×□×□×□×§×□×□×□×□
ž ×□×□×ž × ×□, ×□×□×□, ž ×Ą×¤×§×□×□×□×□×□×□×□× ×¤×□×□×ž ×Ś×□×□
ž ×□×□×□×Ś×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×ž ×□×□, ×□×□×□ ×□×□×□×□
×□×□× ×□×□×□×□×□×§×□×□ ž ž ×□×ž ×□×□ ×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□ ×□× ×□
×□×□×ž ×□×□×□ ×□×□×□×□×§×□×□CT ×□-MRI . ž ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×Ą×□×Ą
×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□× ×□ ×□×□×§×□×□×□×□
×□×¤×§×□×□×□×□×□, ž ×□×□× ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□×□
×□×□×□×□×□ ×□×□×□×¤×§×□×□ ž ×□×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□, ×□×□×Ś×□×□×š
×□×□×□×ž ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×§×□ ×□×□ ×□× ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×¤×§×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□. ×□×□×□×□× ž ×□×□×□×□×□×□×□×□
ž ×□×¤×□×□×□×□×□×§×□ ž ×Ś×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ž ×□×§×□×□×□,
× × ×□×□×□, ×□×□×□×□×Ś×□×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×□× ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□.
ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×Ą×§
×□×□×□×□×Ś×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×§×□, ×□×ž ×Ś×□ ×□× ×□,
×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×ž ×□×□×□ ×□×□×□×š ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×¤×§×□×□ ×□×ž ×□×□× ×□
×□×□ ×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□. ×□×□×□×□×□×¤×§×□×□ ×□×□×Ś×□×□×□, ž ×□×□×□×□×□,
× ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×š ×□×□ ×¤×□ ž ×Ś×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□. ×□×□×□×□×ž ×§×□×□
×¤×§×□×□×□ ž ×□×Ś×□, ×□×š , ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ × ×□×§×□×□×□×□,
×□×Ą×¤×□×□, × ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×š ×□×§×□×□×□×□ ž ×□×□ ×□×ž ×□×□×□
×□×□×Ś×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□×§×□, ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□. ×□×□×□×□×□×ž ×§×□×□
×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×¤×□×□×□×□×□×□×□×§×□×□×□×□×□ ž ×□×□×□ ×□×□×□×□
×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□ ž ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□ –
ž ×□×□×□×□×□×□×□×□, ×□×ž ž ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□- × ×¤×□×□×□×□,
×□×□×□×□×□×□×□×□×□×§×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×¤×□×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□-

× ×□×□×□×□×□×□×§×□×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□- ×□×□×□×□×□×□
×□×ž ×□×□×□,×□×□×□×□×□, ×□×□×□ž ×□×□×ž ×□×□. ×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×¤× ×□×□×□ ×□×§×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×¤× ×□×□×□ ×□×□×Ą×□
×□×□×□×ž ×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×¤× ×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□ ×□×□
×□×ž ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×¤×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□× ×□×Ą×Ł
×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×ž ×□×□×š ×□×□×□×ž ×□× ×□×□ ×□×□×□×□×§×□×□×□×□×□
×□× ×□×□×ž ×□×□×□×□ ×□×¤×§×□×□×□×□×□. ×□×ž ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×ž ×□×□×□×¤× ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×¤×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□
×□×□× ×□ ×□×ž ×□×□×§ ×□×□×□×□ ×□×□×Ą×□ ×□×□×□×□×□ × ×§×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□×□ Reach distance . ×□×ž ×□×□×§ ×□×□×□×□ ×□× ×□ × ×§×□×□×□×□×□
×□×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□× ×□×□×□×□×□×□×□. ×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×□ ×□×□×ž ×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×§×Ś×□×ž ×□×□×§ ×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□
×§×□×Ś×□×□×□\×□×□ ×□×□×□×ž ×□ ×□×□ ×□-STEM , ×□×□ ×Ą×□×□×□×□ ×□×□×□
×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×¤×□ ×ž ×□×□×□. ×§×□×Ś×□×□×□×ž ×□×□×§ ×□×□ ×□×□×¤×□×□×□
×□×□×□×□ ×□× ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×§×□×□×¤×□ ×□×□×□×□×□×¤×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×ž ×Ą ×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□. ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×§×□×□×¤×□
×□× ×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×Ś×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×¤×□ ×ž ×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□× ×□, ×□×š ×□× ×□ ×¤×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□× ×□×ž ×□×□×□. ×□×□ ×□×□×Ś×□×□×□×□× ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□
×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□, ×□×□×□×□ ×□×□×□ž ×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□. ×□×□×□×□×□×□×□×□ × ×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×§
×ž ×□×ž ×□×□×□ ×ž ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□ × ×Ą×¤×□ ×□×□ ×□×□×□
×□× ×□×□×□×□×□×ž ×□×¤×§×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□, ×ž ×□ ×□×ž ×□×¤×□×□
×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□× ×ž ×□×□ ×□×□×□×□×ž ×Ą ×ž ×□×¤×□×□×□×□ ×□×□×□×□
×□×□×□. ×□×□× ×□×□×□×□×□×□×□×□ × ×□×□×□× ×□ ×□×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□
×□×§×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×ž × ×□×ž ×§×□×ž ×□×□×□. ×□×§×□×□×□×□×□×□
ž ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×§×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×ž ×□×□× ×□×□×□×□×□×□×□×š ×ž ×¤×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×ž ×Ą ×□×□
×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×Ą×§. ×□×□×□×□×□×§×□×□×□×ž ×□×□×□×□ × ×ž ×Ś×□
×□×□×□×□×□×§×□×□ ×□×□×¤×§×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□× ×□ ×□×□× ×□×□ ×□×□×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□.
×□×□× ×□×□ ×□× ×□×□×ž ×□ ×□×□×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□ × ×□×□×□ ×□×§×□
×§×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□×Ś×ž ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□,
×□×□×□×□×□ ×ž ×□×¤×□×□ ×□×§×□ ×□×□×§×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□
×□×□×□×□×□. ×§×□×Ś×□×□×□× ×□×□×ž ×□ ×§×□×□×□ ×□×§×□×□ ×□-1%
ž ×□×□×□×□×□×□×Ą×□×□×□, ×□×š ×□×□×□×ž ×□×□×□×□×§×□×Ś×□×□
×□×¤×§×□×□×□ ×□×□×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□× ×□ ×□×□×¤×□×□ ž ×□×□×□
×□×□×□×□×□ ×□×§×□×□×ž ×□ ×□×□- 70% ž ×□×□×□×□×□×□×Ą×□×□×□.
×§×□×Ś×□×□×□×□×¤×§×□×□×□ ×□×□×□×□×□×š ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ × ×□×□×□
×□×□ ×□×□×□ ×¤×□×□×□×□, ×Ą×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□, ×□×ž ×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□ ž ×□×ž ×□×□× ×§×□×□×□×ž ×□×Ś×□ ×□×□×Ś×ž ×□×□
×□×□×□×□×□×□×□, ×□×□ ×□×□× ×□×□ ×□×ž × ×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□
×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×¤×§×□ ×□×§×Ś×□×□ ×□×□×□× ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□.
×□×□×□×¤×□×□ ×□×□× ×□ ×□×ž Ś×□×□×□ ×□×□× ×□. ×□×§×□×Ś×□×□
×□× ×□×□×ž ×□ × ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□ ×□×¤×□×□×□ ×□×□×□
×□×§×□×□×□ ×□× ×□×□ ×□\×□×□ ×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×§×□×□×□
×§×□×□×ž ×□, ×□×□ ×□×□×□×□×ž -2×ž "×ž ×□×□×□×□ ×□×§×Ś×□×□ ×□\×□×□ ×□×□×□
ž "×ž ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□. ×□×□×□×§×□×□ ×□×¤×§×□×□×□
×□×□×□ ×□×□×□×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□, ×□×□×□ ×□×□×□×□×¤×□
×□×□×□×§×□×□ ×□×ž ×□×□× ×□ ×□×□×□×□×§×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□
×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×¤×□×□ ×ž × ×□×□×□×□×□×□ ×□×¤×□×□×ž ×Ą
×□×□×□×ž ×□× ×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×§×□×□×□×□×□
×□×¤×§×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×¤×□×□ ×□×□ ×□×§×□ ×□×□×§×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×š
×□×□×□×ž ×□× ×□×□. ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×§×□×□ ×□×□×□×š ×□× ×□ ×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□, ×□×□ ×□×□×□×□×□×□-CORE MUSCLES . ×□×□×□×□×□×□
×□×□×□ ×ž ×□×□×Ś×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×ž ×□ ×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×ž ×□×□×□ ×ž ×□×□× ×□×□×□
×□×□×□×□×□×□ ×□×§×□×□ ×□×□×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□×□×□×ž ×ž ×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□ ×□×□×ž ×□×□×□ ×□×□×□×ž ×Ą×□×□
×□×□×□×□×□×□×□ ×ž ×□×¤×□×□×□×□. ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□× ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×§

×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□- CORE . ×□×□×§×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×š
×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×¤×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□: -
×□×□×ž ×Ą×□ ×□×□×□ ×□× ×¤×□ ×□×□×□×ž ×□× ×□×□, ×□×□×□×§×□
×□×□×□×□×□×□×□×□× ×□. - ×□×□×□×□×□×□×□ ×□- cadence × ×ž ×□×š ,
×□×□×□×Ś×□×□×□ ×□×□×ž ×Ą ×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□×□. -
×□×□× ×□×§×□×□×□×□×□. - ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□- Core Muscles.
×□×□×¤×□×□ × ×□×Ą×¤×□×□ ×□×ž × ×□×□×□×□×□×□×□×□×□ - ×□×□×ž ×□
×□×□×□×□×□×ž ×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□ ×ž ×□×□ ×¤×□×□
ž ×□×□×Ą×□ ×□×□×□×□×ž ×□×□, ×□×□×§ ž ×□×□×□× ×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×□
×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×§×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□
×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×ž ×□ ×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×¤×□ ×□×□×□×□
×□×□ 15-20 ×□×§×□×□ - ×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ž ×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□
×□×ž ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□×□×□× ×□×□×□×□ ×□×□×□×□
×□×□×ž ×¤×□×□×□×□. ×□×□×□, ×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×ž ×□×□
×□×□×□×□×□×Ł ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□×¤×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×□×ž ×□×□. ×□×□×□
×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×¤×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□×¤× ×□×□×□
×□×□×□ ×□×□ ×□×□×¤×□ ×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□. ×□×□×□×□×□×□,
×□×□×ž ×Ą×□ ×□×□×□×ž ×□× ×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ž ×Ś×□×□×□×□×□
×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□, ×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□× ×□ ×¤×□×□×□×□×□
×□×□×□×□×□×□ ×□×ž ×Ą×□×□×Ą ×□×□×□×□×□×§×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□
ž ×□×□×¤×¤×□×□ ×□×□ ×□×□ "×§×□×□'. ×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□× ×□
×□×ž ×¤×□×□ ×□×□×§×□× ×□×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□, ×□×□×□ ×□×□×□×□ ×□×§×□×□
×□×□×□×□ ×□×□×§×□× ×□×□×ž ×□×□×□×□×□×Ś×□×□×□, ×□×ž ×□×□×□
×□×Ś×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□× ×□ ×□×ž ×¤×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×Ł
×□×□×□×□×□×□×□× ×□. ×□×□ ×□×ž ×□×□×□ ×□× ×□×§ ×□×□×□×□×□
×□×□×□×¤×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□ ×□×□×□×□× ×¤×□×□×□.
×□×□ ×□×□×□ ×□×□×□×□ ž ×□×□×□ ×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ×□×□ × ×¤×□,
×□×□×□×□ ×□×□×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□×□ ×□× ×□
×□×□×□×□×□ ×□×□ ×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×Ś×□×□×□×□×□×□×□ ×□×□×ž ×Ą×□×□
×□×□ ×□×□×¤× ×□. ×□×□ ×□×□, ×□×□×□×□×□ ×□×□×□ ×□×ž ×□×□×□×□
×□×□×□×□×□× ×□×□×□×□ ×□×□×š - ×□×ž ×□×□×□×□, ×□×□×□×□×□×§, ×□×Ś×□×□×□
× ×□×□× ×□ ×□×□×ž ×□×□ ×□×□×□×□×□×□ ž ×□×□×□×□.