

Не надоело сидеть на одном месте?

?????? ??????: 10 ??????? ??????? ??????????

?????????? ?????, ??????? ??????? ???????, ? ?????????? ???? ??????? ??????????????: ? ??????? ??????? ???????
«????? ??????????» ?????????? ????????? 50% ??? ?????????? ?????? ? ??????. ?????? ? ????? ??????????
????????????????? ?????????? ?????????? ????????? ?????, ? ??????????, ?? ?? ??????? ?????????????? ?????? ?
??? ? ?????????.

۱. ۲۰۲۰-۲۰۲۱, ۲۰۲۱-۲۰۲۲, ۲۰۲۲-۲۰۲۳ «۲۰۲۳-۲۰۲۴»-۲۰۲۴, ۲۰۲۴-۲۰۲۵ ۲۰۲۵-۲۰۲۶ ۲۰۲۶-۲۰۲۷ ۲۰۲۷-۲۰۲۸ ۲۰۲۸-۲۰۲۹ ۲۰۲۹-۲۰۳۰ ۲۰۳۰-۲۰۳۱ ۲۰۳۱-۲۰۳۲ ۲۰۳۲-۲۰۳۳ ۲۰۳۳-۲۰۳۴ ۲۰۳۴-۲۰۳۵ ۲۰۳۵-۲۰۳۶ ۲۰۳۶-۲۰۳۷ ۲۰۳۷-۲۰۳۸ ۲۰۳۸-۲۰۳۹ ۲۰۳۹-۲۰۴۰ ۲۰۴۰-۲۰۴۱ ۲۰۴۱-۲۰۴۲ ۲۰۴۲-۲۰۴۳ ۲۰۴۳-۲۰۴۴ ۲۰۴۴-۲۰۴۵ ۲۰۴۵-۲۰۴۶ ۲۰۴۶-۲۰۴۷ ۲۰۴۷-۲۰۴۸ ۲۰۴۸-۲۰۴۹ ۲۰۴۹-۲۰۵۰ ۲۰۵۰-۲۰۵۱ ۲۰۵۱-۲۰۵۲ ۲۰۵۲-۲۰۵۳ ۲۰۵۳-۲۰۵۴ ۲۰۵۴-۲۰۵۵ ۲۰۵۵-۲۰۵۶ ۲۰۵۶-۲۰۵۷ ۲۰۵۷-۲۰۵۸ ۲۰۵۸-۲۰۵۹ ۲۰۵۹-۲۰۶۰ ۲۰۶۰-۲۰۶۱ ۲۰۶۱-۲۰۶۲ ۲۰۶۲-۲۰۶۳ ۲۰۶۳-۲۰۶۴ ۲۰۶۴-۲۰۶۵ ۲۰۶۵-۲۰۶۶ ۲۰۶۶-۲۰۶۷ ۲۰۶۷-۲۰۶۸ ۲۰۶۸-۲۰۶۹ ۲۰۶۹-۲۰۷۰ ۲۰۷۰-۲۰۷۱ ۲۰۷۱-۲۰۷۲ ۲۰۷۲-۲۰۷۳ ۲۰۷۳-۲۰۷۴ ۲۰۷۴-۲۰۷۵ ۲۰۷۵-۲۰۷۶ ۲۰۷۶-۲۰۷۷ ۲۰۷۷-۲۰۷۸ ۲۰۷۸-۲۰۷۹ ۲۰۷۹-۲۰۸۰ ۲۰۸۰-۲۰۸۱ ۲۰۸۱-۲۰۸۲ ۲۰۸۲-۲۰۸۳ ۲۰۸۳-۲۰۸۴ ۲۰۸۴-۲۰۸۵ ۲۰۸۵-۲۰۸۶ ۲۰۸۶-۲۰۸۷ ۲۰۸۷-۲۰۸۸ ۲۰۸۸-۲۰۸۹ ۲۰۸۹-۲۰۹۰ ۲۰۹۰-۲۰۹۱ ۲۰۹۱-۲۰۹۲ ۲۰۹۲-۲۰۹۳ ۲۰۹۳-۲۰۹۴ ۲۰۹۴-۲۰۹۵ ۲۰۹۵-۲۰۹۶ ۲۰۹۶-۲۰۹۷ ۲۰۹۷-۲۰۹۸ ۲۰۹۸-۲۰۹۹ ۲۰۹۹-۲۰۱۰۰ ۲۰۱۰۰-۲۰۱۰۱ ۲۰۱۰۱-۲۰۱۰۲ ۲۰۱۰۲-۲۰۱۰۳ ۲۰۱۰۳-۲۰۱۰۴ ۲۰۱۰۴-۲۰۱۰۵ ۲۰۱۰۵-۲۰۱۰۶ ۲۰۱۰۶-۲۰۱۰۷ ۲۰۱۰۷-۲۰۱۰۸ ۲۰۱۰۸-۲۰۱۰۹ ۲۰۱۰۹-۲۰۱۱۰ ۲۰۱۱۰-۲۰۱۱۱ ۲۰۱۱۱-۲۰۱۱۲ ۲۰۱۱۲-۲۰۱۱۳ ۲۰۱۱۳-۲۰۱۱۴ ۲۰۱۱۴-۲۰۱۱۵ ۲۰۱۱۵-۲۰۱۱۶ ۲۰۱۱۶-۲۰۱۱۷ ۲۰۱۱۷-۲۰۱۱۸ ۲۰۱۱۸-۲۰۱۱۹ ۲۰۱۱۹-۲۰۱۲۰ ۲۰۱۲۰-۲۰۱۲۱ ۲۰۱۲۱-۲۰۱۲۲ ۲۰۱۲۲-۲۰۱۲۳ ۲۰۱۲۳-۲۰۱۲۴ ۲۰۱۲۴-۲۰۱۲۵ ۲۰۱۲۵-۲۰۱۲۶ ۲۰۱۲۶-۲۰۱۲۷ ۲۰۱۲۷-۲۰۱۲۸ ۲۰۱۲۸-۲۰۱۲۹ ۲۰۱۲۹-۲۰۱۳۰ ۲۰۱۳۰-۲۰۱۳۱ ۲۰۱۳۱-۲۰۱۳۲ ۲۰۱۳۲-۲۰۱۳۳ ۲۰۱۳۳-۲۰۱۳۴ ۲۰۱۳۴-۲۰۱۳۵ ۲۰۱۳۵-۲۰۱۳۶ ۲۰۱۳۶-۲۰۱۳۷ ۲۰۱۳۷-۲۰۱۳۸ ۲۰۱۳۸-۲۰۱۳۹ ۲۰۱۳۹-۲۰۱۴۰ ۲۰۱۴۰-۲۰۱۴۱ ۲۰۱۴۱-۲۰۱۴۲ ۲۰۱۴۲-۲۰۱۴۳ ۲۰۱۴۳-۲۰۱۴۴ ۲۰۱۴۴-۲۰۱۴۵ ۲۰۱۴۵-۲۰۱۴۶ ۲۰۱۴۶-۲۰۱۴۷ ۲۰۱۴۷-۲۰۱۴۸ ۲۰۱۴۸-۲۰۱۴۹ ۲۰۱۴۹-۲۰۱۵۰ ۲۰۱۵۰-۲۰۱۵۱ ۲۰۱۵۱-۲۰۱۵۲ ۲۰۱۵۲-۲۰۱۵۳ ۲۰۱۵۳-۲۰۱۵۴ ۲۰۱۵۴-۲۰۱۵۵ ۲۰۱۵۵-۲۰۱۵۶ ۲۰۱۵۶-۲۰۱۵۷ ۲۰۱۵۷-۲۰۱۵۸ ۲۰۱۵۸-۲۰۱۵۹ ۲۰۱۵۹-۲۰۱۶۰ ۲۰۱۶۰-۲۰۱۶۱ ۲۰۱۶۱-۲۰۱۶۲ ۲۰۱۶۲-۲۰۱۶۳ ۲۰۱۶۳-۲۰۱۶۴ ۲۰۱۶۴-۲۰۱۶۵ ۲۰۱۶۵-۲۰۱۶۶ ۲۰۱۶۶-۲۰۱۶۷ ۲۰۱۶۷-۲۰۱۶۸ ۲۰۱۶۸-۲۰۱۶۹ ۲۰۱۶۹-۲۰۱۷۰ ۲۰۱۷۰-۲۰۱۷۱ ۲۰۱۷۱-۲۰۱۷۲ ۲۰۱۷۲-۲۰۱۷۳ ۲۰۱۷۳-۲۰۱۷۴ ۲۰۱۷۴-۲۰۱۷۵ ۲۰۱۷۵-۲۰۱۷۶ ۲۰۱۷۶-۲۰۱۷۷ ۲۰۱۷۷-۲۰۱۷۸ ۲۰۱۷۸-۲۰۱۷۹ ۲۰۱۷۹-۲۰۱۸۰ ۲۰۱۸۰-۲۰۱۸۱ ۲۰۱۸۱-۲۰۱۸۲ ۲۰۱۸۲-۲۰۱۸۳ ۲۰۱۸۳-۲۰۱۸۴ ۲۰۱۸۴-۲۰۱۸۵ ۲۰۱۸۵-۲۰۱۸۶ ۲۰۱۸۶-۲۰۱۸۷ ۲۰۱۸۷-۲۰۱۸۸ ۲۰۱۸۸-۲۰۱۸۹ ۲۰۱۸۹-۲۰۱۹۰ ۲۰۱۹۰-۲۰۱۹۱ ۲۰۱۹۱-۲۰۱۹۲ ۲۰۱۹۲-۲۰۱۹۳ ۲۰۱۹۳-۲۰۱۹۴ ۲۰۱۹۴-۲۰۱۹۵ ۲۰۱۹۵-۲۰۱۹۶ ۲۰۱۹۶-۲۰۱۹۷ ۲۰۱۹۷-۲۰۱۹۸ ۲۰۱۹۸-۲۰۱۹۹ ۲۰۱۹۹-۲۰۲۰۰ ۲۰۲۰۰-۲۰۲۰۱ ۲۰۲۰۱-۲۰۲۰۲ ۲۰۲۰۲-۲۰۲۰۳ ۲۰۲۰۳-۲۰۲۰۴ ۲۰۲۰۴-۲۰۲۰۵ ۲۰۲۰۵-۲۰۲۰۶ ۲۰۲۰۶-۲۰۲۰۷ ۲۰۲۰۷-۲۰۲۰۸ ۲۰۲۰۸-۲۰۲۰۹ ۲۰۲۰۹-۲۰۲۱۰ ۲۰۲۱۰-۲۰۲۱۱ ۲۰۲۱۱-۲۰۲۱۲ ۲۰۲۱۲-۲۰۲۱۳ ۲۰۲۱۳-۲۰۲۱۴ ۲۰۲۱۴-۲۰۲۱۵ ۲۰۲۱۵-۲۰۲۱۶ ۲۰۲۱۶-۲۰۲۱۷ ۲۰۲۱۷-۲۰۲۱۸ ۲۰۲۱۸-۲۰۲۱۹ ۲۰۲۱۹-۲

??? ????? ?????????????????? ????????????, ??????? ??????????????? ?????????? ??????????.

1. ?????? ?????? ??????

[illegible]

???

[illegible]

2. ?????????????????

[illegible]

???

[illegible]

3. ?????? ? ?????????????

[illegible][illegible][illegible][illegible]

????????????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ??????-?????????, ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ? ??????????
 ??????????????. ?????????????? ?? ??????-?????????: <https://www.youtube.com/watch?v=g5lqGO9H1vo>

?????????????: <https://vk.com/alotpro>