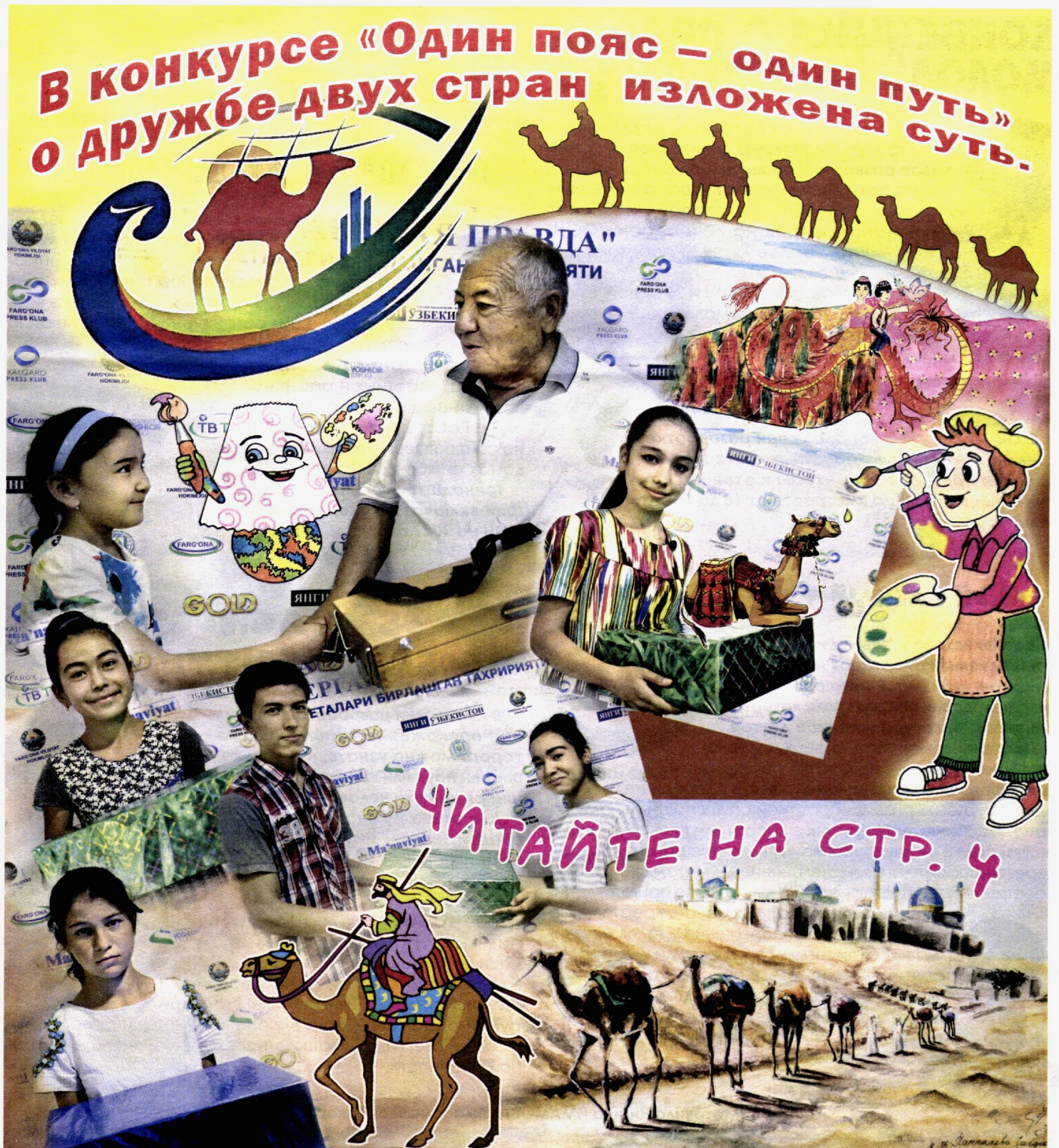


# Класс!

газета для детей и подростков

В конкурсе «Один пояс – один путь»  
о дружбе двух стран изложена суть.





## В БУХАРЕ +7

И это не про погоду. Семь объектов культурного наследия в Бухаре номинируются на включение в Список всемирного наследия ЮНЕСКО.



Это комплексы Чор-Бакр и Бахауддина Накшбанди, архитектурные объекты – минарет в Вабкенте и мавзолей Чашма Аюб, а также древние городища Пайкент, Варахша и Варданзи в Бухарской области.

В настоящее время в регионе под государственной охраной находится 829 объектов материального и культурного наследия.

## КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ МОЛОДЕЖИ: УЖЕ СКОРО



В Самарканде состоялся двухдневный веб-форум «Глобальная солидарность, устойчивое развитие и права человека».

Участники обсудили текст проекта Конвенции о правах молодежи, о которой Президент Узбекистана говорил на 72-й сессии ООН.

Над документом более двух лет работают лучшие специалисты-правоведы.

Проект конвенции включает преамбулу и 26 статей. В преамбуле отмечается: «Во всех странах молодёжь является одним из основных людских ресурсов, необходимых для целей развития, также и основным участником социальных преобразований, экономического развития и технического прогресса».

Один из сложных вопросов при разработке конвенции касается возрастных критериев молодежи. Предлагается, чтобы к этой категории относились лица в возрасте от 18 до 30 лет включительно.



## ТАКОЙ РАЗНЫЙ ТУРИЗМ

В Узбекистане утверждён список рекомендуемых стартапов и проектов в сфере туризма. В него вошли картинг, велодром, роллердром, лазертаг, пейнтбол, велотуры и многое другое.

Поклонников экстремальных и творческих занятий заинтересуют туры, обучающие выживанию в сложных условиях, квесты в лабиринте из растущей кукурузы, Zipline (скоростной спуск по стальному канату), «зорбинг-центр» (спуск с высоты или плавание внутри шара). Также можно будет принять участие в акции «Посади дерево – спаси планету» (озеленение дна Аральского моря), посетить «Музей плова» (участие в процессе приготовления вкуснейшего блюда), прокачать креатив с помощью проекта «Воображение и головоломки» (музей со световыми эффектами и антигравитацией). Кроме того, в списке туристических стартапов – создание приспособления для звукового сопровождения экскурсий на иностранном языке, портал для тематических объявлений и т.д.

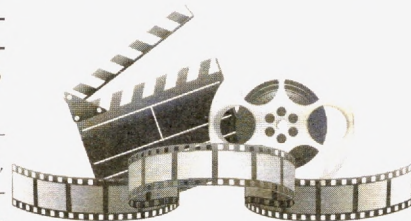


## ДОКУМЕНТАЛЬНОЕ КИНО – ОКНО В МИР

В Ташкенте запланировано проведение фестиваля документального кино тюркского мира.

Проект объединит кинематографистов для встреч, обмена идеями и опытом. Участники кинофорума – молодые и опытные авторы из Узбекистана, Турции, Азербайджана, Туркменистана, Казахстана, Кыргызстана, Македонии, Косово, Венгрии.

Фестиваль призван поддержать режиссёров-документалистов и привлечь больше внимания к кинопроизводству.



«Люди в самоизоляции, природа разблокирована: флора и фауна во время Covid-19». Так называется международный фотоконкурс в поддержку восстановления экосистем, объявленный Европейской экономической комиссией ООН (ЕЭК ООН).

## ПРИРОДА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ



Цель – повысить осведомлённость людей о скорости исчезновения естественных мест обитания видов, содействовать сохранению экосистем и биоразнообразия.

К участию в конкурсе приглашаются все желающие без ограничений. Принимаются оригинальные фотографии диких птиц, животных и растений, сделанные в период пандемии. Работы нужно отправить на сайт [natureunlocked.unesco.org](http://natureunlocked.unesco.org) до 15 сентября 2020 года.

Тринадцать лучших фотографий включат в календарь ЕЭК ООН на 2021 год.



## ОБ ОПАСНОСТИ СООБЩИТ CRITTERPEDIA

В Австралии разработано мобильное приложение, с помощью которого можно узнать, насколько опасен паук или змея, встретившиеся на пути человека.

Для этого нужно их сфотографировать, и программа Critterpedia сообщит (по принципу Shazam), представляют ли те угрозу.

Разработчиком приложения выступает австралийское Национальное научное агентство CSIRO в команде с местными программистами. Искусственный интеллект анализирует изображение, и на экране появляется информация о семействе, виде животного/насекомого и его потенциальной опасности.



Подготовила Нигина ИМАМОВА, «классный» спецкор.



# СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ СЧАСТЛИВОЙ СТРАНЫ

Я считаю, что Узбекистан – самый красивый в мире край. На лицах жителей всегда сияют улыбки, а дети – счастливые и такие милые. Наш народ добрый и щедрый, встречает гостей с распростёртыми объятиями и щедрым дастарханом.

А как много красивых цветов на улицах наших городов! Особенно в Намангане. Кстати, сами жители прозвали его «городом цветов». Что уж говорить о столице Узбекистана – Ташкенте и его 2200-летней истории. Из всех столичных достопримечательностей мне особенно нравится телебашня. Взобравшись на неё, можно увидеть весь город.

Ты такой красивый, мой родной Узбекистан!

**Исломжон АКМАЛЬЖАНОВ,**  
юный патриот.

**Узбекистан – необыкновенная страна с богатым культурным и историческим наследием.**

Люди нашего края очень талантливые и добрые, чтят национальные традиции и обычаи. Когда-то здесь проходил Великий шёлковый путь, который связывал Азию и Европу. Благодаря этому развивались и процветали такие города, как Хива, Бухара, Самарканд.

Люблю наш солнечный край и счастлива, что живу в такой прекрасной стране!

**Фарзона БАХОДИРОВА,** гордящаяся страной.

*Заметки о Родине прислали ученики школы № 14 Мингбулакского района Наманганской области*



Здесь я живу и учусь, тут мой дом, семья и родственники. Люблю красивые современные города нашей страны, добрых и отзывчивых людей.

Люблю гулять по вечерам, наслаждаясь ароматом цветов, наблюдая за тем, как веселится ребячтя, как возвращаются с работы взрослые, а дети бегут навстречу со словами «Ассалому алайкум!». Солнце согревает своим теплом не только летом, но и зимой.

**Узбекистан – страна с мирным небом над головой. Здесь созданы все условия для молодёжи, её развития. Я, например, посещаю курсы игры на фортепиано, и мне это очень нравится. Мы счастливые дети счастливой страны!**

**Муслима СИДДИКБАЕВА,** влюблённая в Родину.

Живу в свободной стране, над которой всегда ярко светит солнышко, а небо такое чистое и голубое. Сколько всего прекрасного в нашем Узбекистане! Парки, кинотеатры, архитектурные памятники... Благодаря тёплому климату здесь почти весь год можно наслаждаться свежими фруктами.

Узбекистан – государство с древней историей. Наши великие предки – Амир Темура, Алишер Навои, Джалалиддин Мангуберды и многие другие известны всему миру. Так же, как и прекрасные города – Самарканд, Хива, Бухара... Их каждый год посещают тысячи туристов, желающих своими глазами увидеть всю прелесть нашего края.

**Эзола ЖАЛОЛДИНОВА,** любитель свежих фруктов.



Я родилась в Джумашуе, что в Наманганской области. Это мой любимый город. Здесь учусь и живу, здесь моя семья и родные. У нас большая и дружная махалла.

За последние несколько лет мой город преобразился и стал очень красивым. Построено много новых домов и других сооружений. В парке часто проводят концерты, все желающие могут сюда прийти.

Люблю тебя, мой родной Узбекистан! Желаю благополучия и процветания нашему прекрасному городу – Намангану!

**Нигина БАХТИЁРОВА,**  
благодарная жительница Джумашуя.



# КАРАВАНЫ, ПАГОДЫ, ШЁЛК И МИНАРЕТЫ

Посольство Китайской Народной Республики в Узбекистане и Ферганское областное отделение Творческого союза журналистов в начале весны объявили конкурс детского рисунка «Один пояс – один путь».

Перед юными участниками стояла цель отразить в своих работах исторические, экономические, торговые связи, обычаи и традиции, культуру и искусство народов двух колоритных стран.

Всего на конкурс поступило 336 работ от 283 юных художников – представителей разных областей нашей страны. Мальчики и девочки изобразили торговые караваны, «плывущие» по бескрайним пескам пустыни, современную архитектуру Узбекистана и Китая, встречи глав двух государств...

Авторитетное жюри признало победителями следующих авторов 15 рисунков:



**Адел и Далер Хикматовы (Бухарская область);**

**Зебохон Жуматурдиева, Камола Омонбоева (Хорезмская область);**

**Гулсал Мухиддинова (Навийская область);**

**Ойдиной Рахимова (Андижанская область);**

**Асила Абдурашидова (Кашкадарьинская область);**

**Гузал Иброхимова, Бибахоним Олимжонова (Ферганская область).**

Церемония награждения прошла в формате видеоконференции. Участие в ней приняли Чрезвычайный и Полномочный Посол КНР в Узбекистане госпожа **Цзян Янь** и председатель Ферганского областного отделения Творческого союза журналистов **Мухаммаджон Обидов**.

– Не могу не отметить талант ребят, их представление о мире, глубокое знание исторических связей и отношений народов двух государств на современном этапе, – отметила руководитель дипмиссии. – Уверена, что юные художники своими глазами увидят пески и барханы пустыни Такла-Макан, исторические города Пекин, Хотан, Сиан и другие, изображённые на рисунках.

– Есть победители, но нет побеждённых, – подчеркнул Мухаммаджон Обидов. – Для того чтобы создать рисунок на заданную тему, детям пришлось поискать и прочитать нужную информацию, оз-



накомиться с фотографиями, отражающими жизнь в Китае. То есть тщательно и ответственно проработать необходимый материал, пополнив багаж знаний и расширив кругозор. А это и есть та основная цель, которую мы преследовали, объявляя конкурс.

Также в ходе видеоконференции выступила победительница Адел Хикматова:

– Участвуя в проекте, узнала, что история древней Бухары связана с Великим шёлковым путём. Особенно интересно было познакомиться с ремёслами и искусством Китая, которые оказали влияние и на культуру нашей страны.

Другая победительница – десятилетняя Бибахоним Олимжонова изобразила детей Узбекистана и Китая, которые, взявшись за руки, устремляются в счастливое будущее. Девочка выразила благодарность послу КНР за новообретённых друзей.

– Во время церемонии награждения госпожа Цзян Янь произнесла поздравительную речь на узбекском языке, что произвело на меня сильное впечатление, – улыбается представительница Ферганы Гузал Иброхимова. – Не знаю, выйдет ли из меня настоящий художник. Но обязательно буду стремиться к тому, чтобы стать такой же образованной, как госпожа посол.

Мальчикам и девочкам подарили мольберты и наборы красок. А победителям из Ферганской области презенты вручили в региональном отделении Творческого союза журналистов.

– Видя большой интерес подрастающего поколения к творчеству, мы решили провести конкурс сочинений («Что вы знаете об узбекско-китайских отношениях?»), – сказала в завершение Цзян Янь.

**Рузанна БОГДАСАРЯН, вдохновлённая творчеством.**





## ТВОЯ УЛЫБКА ЖИВА В МОЕЙ ПАМЯТИ...

Весна этого года оказалась для меня трагичной... 18 апреля ушёл из жизни самый близкий и любимый человек – моя бабушка Нисо Рахмановна. Очень больно говорить о ней в прошедшем времени, но так распорядилась судьба.

Бабушке был 71 год, и, несмотря на преклонный возраст, она молодо выглядела, была полна сил и энергии. Я обращалась к бабушке по имени и отчеству, ей это очень нравилось. Всеми знаниями и жизненным опытом делилась со мной. Я восхищалась её умом, умением отвечать на мои бесконечные вопросы. Бабуля относилась ко мне с любовью, лаской и пониманием. Ездили отдыхать на природу, гуляли в парках, играли во дворе...



Нисо Рахмановна вкусно готовила и меня этому научила. Никогда не забуду её завтраки, от аромата которых пробуждалась по утрам, а по вечерам мы наслаждались мороженым. Больше всего любили лакомиться арбузами и дынями.

А какой красивой была бабуля, как ухаживала за собой! Однажды произошёл случай, который я надолго запомнила. Нисо Рахмановна нанесла на лицо маску из огурцов

и задремала. Тем временем наша кошка съела все огурцы. Когда бабушка проснулась, мы долго смеялись...

Жаль, что теперь это только воспоминания. Но её улыбка навсегда в моём сердце. Я люблю и очень скучаю по тебе, Нисо Рахмановна, и уверена, что всегда будешь сопровождать и оберегать меня. Ты мой ангел-хранитель.

**Арнелла КАСЫМОВА,**  
юнкор с добрыми воспоминаниями о бабушке.

Я всегда мечтал о домашних питомцах. И вот в один прекрасный день родители подарили волнистых попугайчиков. Моей радости не было предела!

## ЖЕМЧУЖИНКА И ГОЛУБЧИК



Птички такие красивые и милые. Долго думал, как их назвать. Вспомнил один из любимых мультфильмов – «Рио», и наконец у попугаев появились имена: самка – Жемчужинка, а самец – Голубчик. Люблю наблюдать за тем, как они умываются по утрам, окуная клювики в воду (меняю её каждый день), после чего переговариваются между собой, будто строят планы. Я тоже с ними разговариваю, читаю вслух книги. В обед, закрыв все окна в квартире, выпускаю пернатых друзей из клетки («на прогулку»). Но чего мне стоит их поймать и поместить обратно! Это целая история. Неуловимые попугаи...

Помимо птичьего корма, Жемчужинка и Голубчик обожают корни сельдерея, укропа и огурчики. По вечерам исполняют песни на своём языке, и я с радостью им подпеваю. Вот так весело мы живём.

**Роман ОСИПОВ,** настоящий друг попугаев.

Для нас мама – лучший друг. Она добрая, ласковая, заботливая. Работает педиатром, поэтому всегда внимательно следит за нашим здоровьем. Особенно сейчас, в период пандемии. Папа тоже врач – хирург.

## МАМОЧКА! ОНА ЖОНИМ!

Нас у родителей трое. Стараемся всегда и во всём помогать им. Конечно, больше помогаем маме с домашними делами. Потому что она порой сильно устаёт. Мы часто встречаем родителей вкусным ужином. Дружно готовим его, вспоминая, что добавляет мама в то или иное блюдо. Но у нас всё равно не получается так вкусно, как у неё...



Недавно у мамы был день рождения. Мы долго придумывали нечто особенное, запоминающееся. Сейчас на самоизоляции широко не отметишь праздник, не пригласишь гостей. Но всё-таки хотелось, чтобы этот день остался в памяти. У нас появился план. Накануне вечером вместе с папой заказали доставку цветов, торта и спрятали всё у соседей. В 23:30 мы вышли в огород и из маленьких свечей выложили слово «Она» («Мама»). Всё происходило под контролем папы, разумеется. Затем отправились к соседям за букетом и тортом, а папа тем временем разбудил маму. Мы выстроились под окнами и тихонько поздравили её в первую минуту дня рождения. Мама была растрогана, даже расплакалась.

«Такое поздравление никогда не забуду, мои любимые сыновья!» – ласково произнесла мама. «Мы тебя любим, онажон!» – дружно ответили мы.

**Джавохир, Шохжохон и Хумаюн ПУЛАТОВЫ,**  
дружные братья и любящие сыновья.

## ПРО ПАШУ И ЕГО ДРУЗЕЙ

Паша гулял по улице. И сам не заметил, как вышел на проезжую часть, по которой мчались машины. Мальчик задумался о том, что хочет отправиться в какое-нибудь захватывающее путешествие. А ещё он был в наушниках. Конечно, не слышал ни рёва моторов, ни сигналов автомобилей.



Тут он увидел друзей, которые переходили дорогу по пешеходному переходу. Они кричали: «Паша, Паша, машины, машины!». Но мальчик ничего не слышал, а только видел, как друзья машут ему. Наконец снял наушники, чтобы понять, что говорят ему товарищи. «Осторожнее, машины!». После этих слов Паша понял, что находится на дороге, и быстро побежал к ребятам на «зебру». Всё обошлось...

С того дня Паша больше никогда не ходил в наушниках с громким звуком, а стал бдительным и внимательным. За тот случай поблагодарил друзей. Ведь они его спасли от беды.

**Аюбхон ЮЛДАШЕВ,** рассудительный мальчик.



My dear friends! In this issue I want to talk to you about few holidays of the coming week. There are: international, children's and even gastronomic ones – you can view them all in our tg-channel. I want to start with an important and relevant

## International Common Language Day

*Language is the most imperfect and expensive means yet discovered for communicating thought.*

William James



In ancient times there was one language. And once people began to build a city with a high tower in the middle. It's peak would reach the sky. The city they began to build was called Babylon (it is translated from Hebrew as «mix»). But God thwarted their design. He divided the only language into several. So people stopped understanding each other, stopped construction and went in different directions. People settled in different countries with their own languages.

Since then we have been speaking different languages and trying to create a singular language, but no one has succeeded. There are 6 generally languages of the UN: English, Spanish, Chinese, Arabic, French and Russian. Recently artificially invented Esperanto language is increasingly being used. It was created by the Polish ophthalmologist Ludwig Lazar Zamenhof at the end of the XIX century. Esperanto grammar is very simple – there is only 16 rules. The Sign Alphabet of the Deaf, Morse Code and the Encoding of the Program Code can also be attributed to a common language.



We celebrate Common Language Day every year on August 18th. On this holiday it is worth trying to make peace and to engage with a constant rival. If everyone listens to his opponent and tries to understand him, the world will become much kinder and better. After all, this is a holiday not only about language, but also about mutual understanding, mutual respect and love to the close one.

### Interesting facts:

- Indo-European is the common root of the most world's languages.
- The most common language on our planet is Chinese.
- The most complex world languages in morphology and grammatical construction are Bengali and Russian; and the simple ones are Japanese and Esperanto.
- Almost all words of the Russian language beginning with the letter «А» are borrowed.
- In Swahili or Pashto, many words are pronounced using sounds – clicking teeth or knuckles.
- Basque is the oldest European language.
- Of the world's 6,000 languages, 2,500 are in danger of extinction or have disappeared.
- In Spanish, an interrogative sentence is accompanied by two question marks: «How are you?» – «¿Cómo estás?». In Arabic and Persian, the question mark is mirrored – «؟». In Greek the semicolon «;» – is the question mark.

## Read THE UTTERANCE of Walter Benjamin

l	e	n	s	t	r
a	r	o	r	o	e
n	a	t	e	o	h
g	s	s	g	n	t
u	e	t	n	e	o
a	g	r	a	a	n



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Prepared by VaysYa.

## August 20th – Cheburashka Birthday

Of course, you know and love this unusual and kind hero of Eduard Uspensky's book. Cheburashka is an unusual creature. The name of Cheburashka appeared thanks to a little girl who constantly fell, dressing up in mum's long fur coat. Dad laughed and said: «Cheburashnulas again!». In the dictionary of V.I. Dal «cheburashka» is synonymous with «vanka-vstanka», «nevalyashka».



The image of Cheburashka did not turn out at once. According to the author's description, the animal had a long tail, eyes like an owl, and there was nothing said about ears and at all. Cheburashka looked more like a beaver. The image dear to the hearts of children was invented by the cartoonist Leonid Shvartsman. He drew the hero according to the description, then he began to experiment. At first, the ears from the top began to slide down and increase in size. The tail shrank until it disappeared completely. The legs also became smaller. This Cheburashka we saw in the puppet cartoon. When the cartoon was translated in other languages, children in all parts of the world knew Cheburashka. In English his name is Topi, in German – Kullerchen or Plumps, Druetten in Swedish and Muksis in Finnish. The most devoted fans of Cheburashka are the Japanese. They call him affectionately Chebi.



The tale about Crocodile Gena, Cheburashka and their friends teaches us kindness, respect and mutual assistance. The negative hero of the fairy tale, Shapoklyak, also gradually becomes tolerant and kinder to everyone. We understand that different people and animals live on earth, and they all have the right to life and their position in this world. We must accept them as they are. After all, if a person is not like you, if he has any differences from you, deviations in mental development or physical condition, he may know or be able to do something that you couldn't. Anyone has the right to have a friend. Everything in our life comes and goes: money, work, things. Only people remain with us – our friends and relatives: those who are ready to help you at any moment, who know and love you in spite of all your advantages and minuses. Appreciate friendship, take care of your friends and then the world around us will become kinder and more fun. Rewatch the cartoon about Cheburashka together with friends – laugh, sore and think – maybe there is a person near you who needs your friendship!





## ЧТОБЫ КРЕПКИМ БЫТЬ, ЗДОРОВЫМ, ПОДРУЖИСЬ, МОЙ ДРУГ, СО СПОРТОМ!

Период самоизоляции превратил наши будни в «ленивые дни»: смотришь телевизор, читаешь, редко выходишь погулять с друзьями, постоянно в гаджетах... И понимаешь, что твой организм и иммунитет понемногу ослабевают. Что делать в таком случае? Как сохранить хорошую физическую форму? Полезными советами делится наш герой – доктор философии и мастер боевых искусств (ушу, дзюдо, карате, айкидо) Владимир Креминальдович Гасанбеков.

### Ушу и цигун

Ушу – не только красивые и плавные движения, но и правильная их последовательность. Данное направление делится на динамическое и статистическое – это цигун, то есть работа с энергией Ци. Научившись управлять ею, можно преодолеть многие болезни. Например, в Китае оздоровительную дыхательную гимнастику цигун применяли при лечении Covid-19, протекающего в лёгкой форме.

– Коронавирусная инфекция воздействует на дыхательную систему человека, – объясняет Владимир Креминальдович. – Ушу помогает в профилактике. Это не просто спорт, а искусство жить и быть здоровым. Движения в китайской гимнастике вырабатывались веками, поэтому, практикуя их, человек становится выносливым... Налаживается энергетический баланс, лёгкие начинают работать правильно.

Например, я много работаю за компьютером, читаю книги и пишу статьи. Потом говорю себе: «Время восстановить иммунную систему» – и начинаю делать лёгкие упражнения, приседания. Также у меня есть гимнастическая палка весом 30 килограммов, которая помогает укреплять мышцы рук, живота и спины, способствует развитию подвижности плечевых суставов.



### А ты знал?

Жизнь в Китае очень интересная. С 5 до 7 утра граждане Поднебесной занимаются оздоровительной гимнастикой, танцуют, практикуют ушу и, конечно, уделяют внимание дыхательным упражнениям цигун. Вот в чём главный секрет их долголетия. Ушу – «воинское искусство».

Цигун – «движение энергии».

### Немного о ВОИНСКОМ ИСКУССТВЕ

- Ушу можно заниматься независимо от возраста (от 7 до 70 лет).
- Вырабатывает силу воли, ловкость, координацию и гибкость.
- Формирует целеустремлённость.
- Помогает лучше усваивать информацию.
- Учит дисциплине, уравновешенности.



### Движение – это жизнь!

Как говорит наш собеседник, нужно постоянно двигаться. Выполняя разные упражнения, можно укрепить иммунитет (даже дома, а не в тренажёрном зале).

Утром просыпаешься и бежишь в школу или куда-то торопишься. Когда резко двигаешься, можно получить микротравмы. Поэтому сначала нужно сделать упражнения для общего разогрева мышц.

### Вот что советует мастер боевых искусств

Просыпаемся и начинаем выполнять лёгкие упражнения без резких движений:

1. Массаж пальцев рук (каждый пальчик).
2. Вращения запястьями.
3. Вращения локтями, руками и плечами.
4. Повороты головы: влево, вправо, вниз, вверх.
5. Вращения головой: в левую и правую стороны.
6. Вращения тазом.
7. Вращения ногами и коленями.
8. Вращения стопой.

#### Секрет:

- Правильно сочетай движения с дыханием.
- Присутствуй здесь и сейчас (не думай о делах или еде, а чувствуй, как движется тело, растягиваются мышцы).
- Выполняй по пять повторений в каждую сторону (с каждым днём можешь увеличивать количество).



### Зачем нужна разминка утром?

- Ты разогреваешь мышцы и сухожилия, а значит, улучшаешь их эластичность.
- Улучшаешь кровообращение.
- Повышается иммунитет, работа сердечно-сосудистой системы, подвижность суставов.
- Становишься бодрым, заряжаешься энергией.
- Укрепляешь здоровье.

### Простой способ релаксации

За день человек устаёт, а иногда и с трудом засыпает. В таком случае можешь воспользоваться одним маленьким и простым секретом успокоения. Тебе всего лишь нужно лечь в кровать, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем сказать: «Всё спокойно и безопасно вокруг».

**Друзья, как вы думаете: что самое главное в жизни? Смело могу сказать – здоровье. И оно в наших руках. Чтобы помочь организму, всего лишь нужно каждый день уделять полчаса разным упражнениям. А если ещё посещать занятия по ушу, то можно стать невероятно сильными, как шаолиньские монахи.**

**Лаура ЖУМАНИЯЗОВА, спецкор, выбирающий ЗОЖ.**



