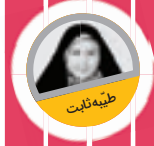




## پیش به سوی سلامتی!



یک سلام اردیبهشتی و رنگی رنگی مثل بال پروانه های زیبا، به همه ی شما دوستان خوبِ باوفای کوله پشتی! سلامی به شما بچه هایی که همیشه مطالب نشریه تان را می خوانید و کلی چیزهای تازه و خوب از آن یاد می گیرید و با نظرهای خودتان باعث دل گرمی نویسندگان ما هستید. امیدواریم همراه خانواده های خوبتان سالم و سرحال باشید. ان شاء... که در کنار خوب درس خواندن، از حرکت و ورزش هم غافل نشوید و در آینده افراد مفیدی برای کشورمان باشید. گفتیم ورزش، بله، آدمی که حرکت و فعالیت و ورزش روزانه نداشته باشد، فکرش هم درست کار نمی کند. پس تانمی توانید، روزانه ساعتی نرمش و ورزش مورد علاقه تان را در هر جایی که هستید، انجام دهید. رشته های مختلفی برای ورزش کردن وجود دارند. فوتبال، شنا، کاراته، تنیس روی میز و صدها رشته ی دیگر که وقتی بزرگ تر شوید، با آنها آشنا خواهید شد. ورزش باعث سلامتی است و از قدیم گفته اند که عقل سالم در بدن سالم است. پس پیش به سوی سلامتی!

