

را نخوانده بودم رفته بود و با علاقه بازوهایش را کش می‌آورد. من و سعید از اینکه می‌دیدیم او از خانه بیرون آمده بود و داشت ورزش می‌کرد خیلی خوش حال بودیم. گفتم: «هر کسی که زودتر به حوض فواره دار برسد، برنده است. ما دو دور، دور باغچه زدیم و هر دو بار با هم رسیدیم اما خوش حالی مان زیاد طول نکشید. چون بابا بزرگ را دیدیم که روی نیمکت نزدیک وسایل ورزشی دستش را با دست دیگرش فشار می‌داد و می‌گفت: «وای! خدایا! چقدر اشتباه کردم که بالای آن دستگاه رفتم! کمرم حساسی درد گرفته است.» آرام آرام به خانه برگشتیم. توی راه چند نفر را دیدیم که داشتند دور پارک می‌دویدند. یکی از آن‌ها که حال بابا بزرگ را دید گفت: «سلام باباجان، حتما نرمش نکرده، با بدن سرد از یک دستگاه استفاده کردید. زود برید دوش آب گرم بگیرید، خوب می‌شید.» مرد ورزشکار در حالی که از ما دور می‌شد ادامه داد: «قبل از استفاده از وسایل، حتما روش استفاده را بخوانید.»

بعد از نام و یاد خدای بخشنده و مهربان، سلامی به زیبایی فصل تابستان به همه‌ی شما خوبان و خوانندگان همیشگی کوله‌پشتی. امیدواریم خوب و تندرست باشید و همیشه با انجام ورزش مناسب، و درست، مراقب سلامتی خود باشید. بچه‌های عزیز، هیچ می‌دانید ورزش کردن هم برای خودش نکته‌هایی مهم و کلیدی دارد؟ اگر آن‌ها را ندانیم یا کسی به ما نگوید، ممکن است از انجام حرکات ورزشی نادرست و غیر اصولی آسیب ببینیم و از هرچه ورزش دلزده و فراری شویم! حتما می‌پرسید چرا. الان برایتان تعریف می‌کنم دیروز چه اتفاقی افتاد.

از زمانی که شنیدیم در پارک نزدیک خانه وسایل ورزشی نصب کرده‌اند خیلی خوش حال شدیم. من و سعید تصمیم گرفتیم بابا بزرگ را شگفت زده کنیم. برای همین، دنبال اورتیم و پیشنهاد دادیم برویم و از نزدیک ببینیم چه وسایلی در پارک نصب کرده‌اند. در کنار هر دستگاه ورزشی، مشخصات و روش استفاده از آن نوشته شده بود. بعضی از وسایل را نمی‌شناختم. کنار هر وسیله تابلوی مشخصات را می‌خواندم و از کنار هر کدام با سرعت رد می‌شدم. بارفیکس، دستگاه گام‌زن، دستگاه پاندول، دستگاه مسگری و.... بابا بزرگ روی یک وسیله‌ی ورزشی که مشخصاتش

