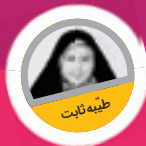


ورزش، شادی، سلامتی

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان، سلام می‌کنیم به تک تک شما دوستان و خوانندگان خوب کوله پشتی، شما خوبانی که پراز شور و نشاط وانرژی هستید.

بچه‌های عزیز! هنوز چند هفته‌ای از تعطیلات تابستان مانده است. امیدواریم که خوب و سلامت باشید و هیچ وقت شادمانی، جنب و جوش و ورزش و بازی‌های سالم عملی را فراموش نکنید. از قدیم گفته‌اند که «تنبلی، دشمن سلامتی است»، درست هم گفته‌اند. آدمی که تنبل است و فعالیت بدنی ندارد، کم‌کم ناتوان و بیمار می‌شود. تابستان فرصت خوبی برای فعالیت‌های ورزشی است. ورزش‌هایی که هر کدامشان فایده‌های مختلفی برای ما دارند. شنا، فوتبال، والیبال، تنیس، کاراته و ده‌ها رشته‌ی ورزشی خوب وجود دارد که اگر تا امروز به آن‌ها فکر نکرده‌اید، می‌توانید با مشورت با یک بزرگ‌تر و علاقه‌ی خودتان، آموختن آن‌ها را از همین امروز شروع کنید.



فهرست

- بادام زمینی و کشمش؛ خوش‌مزه‌های کوچک ۱۱
- شغل کوچک ۲۱
- یک گل‌دان دیواری زیبا ۳۱
- هدیه‌ی گران‌قیمت ۴۱
- تیزبال ۶۱
- بچه مورچه‌ها را پیدا کن! ۷۱
- برق اضافی خاموش ۸۱
- با برنامه‌ریزی فرصت‌ها را از دست ندهیم ۱۰۱
- املت عدس ۱۲۱
- بفرمایید کتاب ناب! ۱۳۱
- تابستان رنگارنگ من ۱۴۱
- یک تجربه‌ی تازه! ۱۶۱

- صاحب‌امتیاز: شهرداری مشهد
- مدیر مسئول: سید میثم موسوی مهر
- سر دبیر: سید سجّاد طلوع هاشمی
- دبیر ضمانت: ارژنگ حاتمی
- دبیر کوله پشتی: طیبه سادات ثابت
- گرافیک و صفحه‌آرایی: ملک جمعی

- پست الکترونیک: sabet@shahrara.com
- نشانی سایت: shahraranews.ir/fa/kids
- پیام‌رسان روزنامه: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰
- نشانی: خیابان کوهسنگی ابتدای کوهسنگی ۱۵
- دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
- توزیع و امور مشترکین: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱
- داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲