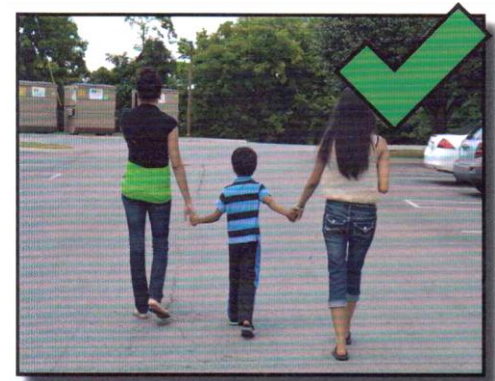


# ስፖርት

ስፖርት የጤናማ የአኗኗር በጣም አስፈላጊ ክፍል ነው።

ልማዳዊ ዓይነት ስፖርቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ \*

- መራመድ
- የሳምሶማ ፋጫ
- ክብደት ማንሳት



# ሌሎች የስፖርት መስሪያ መንገዶች

- ቤትዎን ማጽዳት
- ወደ መደብር ወይም የአውቶቡስ ማቆሚያ በእግር መሄድ
- መደነስ
- መዋኘት
- ስፖርት መጫወት (እንደ እግር ኳስ)
- ብስክሌት መንዳት

