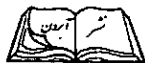


به نام خدا

سرشناسه: عبدالله زاده حسینی، زهره، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور: کمی درباره ورزش/نویسنده زهره عبدالله زاده حسینی؛ تصویرگر فاطمه عبدالله زاده حسینی.
مشخصات نشر: تهران: آبرون، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۳۰ص: مصور (رنگی).
فروست: مجموعه می خواهم بدانم
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۷۲-۳-۸ (رایال)؛ ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۷۲-۳-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: گروه سبک ج.
موضوع: ورزش
شناسه افزوده: عبدالله زاده حسینی، فاطمه، تصویرگر
رده بندی دیویی: ۳۹۲ ک ۹۱ ع ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۵۳۲۵۱

انتشارات

آبرون



- * عنوان: کمی درباره ورزش
- * فروست: مجموعه می خواهم بدانم
- * تألیف: زهره عبدالله زاده حسینی
- * تصویرگر: فاطمه عبدالله زاده حسینی
- * ناظر چاپ: زهره عبدالله زاده حسینی
- * نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲
- * شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
- * لیتوگرافی و چاپ: شفق
- * شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۷۲-۳-۸
- * تلفن: ۰۹۱۲۸۴۳۲۳۱۰
- * پست الکترونیکی: info@abroonbook.ir
- * قیمت: ۱۷۰۰ تومان

چرا باید ورزش کنیم؟

پیشینیان ما نیازی به ورزش نداشتند زیرا آنها ضمن انجام فعالیت‌های روزانه بدن خود را به کار می‌انداختند مثلاً روزها و هفته‌ها برای ساختن یک خانه تلاش می‌کردند. ساعتها به دنبال شکار می‌دویدند. برحسب ضرورت از کوه بالا می‌رفتند و بارهای سنگین را به دوش می‌کشیدند و... اما در عصر ما همه چیز سهل الوصول شده است. ما در آستانه ی قرن ۲۱ از یک تمدن استثنایی برخوردار هستیم و در عمل برای تهیه ی خوراک و پوشاک و مسکن یک هزارم زحمت انسانهای قدیم را متحمل می‌شویم.