

به نام خدا

ایروپیک حرکات کششی و نرمشی

مؤلف

احمد زاگانی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم اقتصادی

بهار ۱۳۹۲

سرشناسه	: زاکانی، احمد، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: ابروییک : حرکات کششی و نرمشی/مؤلف احمد زاکانی.
مشخصات نشر	: تهران : دانشگاه علوم اقتصادی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۳ ص. : مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۶۳-۶۳-۰
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
یادداشت	: واژه نامه.
عنوان دیگر	: حرکات کششی و نرمشی.
موضوع	: ورزش های هوازی.
موضوع	: آمادگی جسمانی
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم اقتصادی
رده بندی کنگره	: RA ۷۸/۱۳۹۲۱۵/۱۹ الف ز/۲
رده بندی دیویی	: ۷۸/۶۱۳
شماره کتابشناسی	: ۳۱۰۹۵۴۹
ملی	

نام کتاب : ابروییک: حرکات کششی و نرمشی

مؤلف: احمد زاکانی

ناشر : انتشارات دانشگاه علوم اقتصادی

نوبت و سال چاپ : اول - بهار ۱۳۹۲

قیمت : ۱۰۰۰۰۰ ریال

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

آدرس: خیابان حافظ، خیابان رودسر، شماره ۱ طبقه سوم، انتشارات دانشگاه علوم اقتصادی

۸۸۹۴۳۷۰۳

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر تعلق به انتشارات دانشگاه علوم اقتصادی دارد.

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
فصل اول - اصول و مبانی ایروبیک و فواید آن	۱۱
تاریخچه	۱۳
ایروبیک	۱۳
انواع ایروبیک	۱۴
فواید ورزش های ایروبیک	۱۶
کشش	۱۷
فواید تمرینات کششی	۱۷
چگونه تمرینات کششی را به طور صحیح و مؤثر انجام دهیم	۱۸
فصل دوم - حرکات کششی ایستاده	۲۱
شکل ۱. کشش دودست بصورت کشیده به بالا	۲۳
شکل ۲. کشش همزمان دو دست در طرفین بدن	۲۴
شکل ۳. خم کردن کمر به طرف راست (حرکت از این پهلو به آن پهلو)	۲۵
شکل ۴. خم کردن کمر به طرف چپ (حرکت از این پهلو به آن پهلو)	۲۶
شکل ۵. کشش عضله پشت بازویی دست راست در حالت ایستاده	۲۷
شکل ۶. کشش عضله پشت بازویی دست چپ در حالت ایستاده	۲۸
شکل ۷. کشش دو دست به طرف جلوی بدن	۲۹
شکل ۸. کشش عضلات کتف و شانه و پشت بازویی دست راست	۳۰
شکل ۹. کشش عضلات کتف و شانه و پشت بازویی دست چپ	۳۱
شکل ۱۰. کشش عضلات خلفی (پشت) دست راست	۳۲
شکل ۱۱. کشش عضلات خلفی (پشت) دست چپ	۳۳
شکل ۱۲. کشش دو دست به سمت پشت بدن	۳۴
شکل ۱۳. کشش دو دست به سمت پشت بدن (از نمایی دیگر)	۳۵
شکل ۱۴. کشش عضلات قدامی دست راست	۳۶

- شکل ۱۵. کشش عضلات قدامی دست چپ ۳۷
- شکل ۱۶. کشش عضلات سینه ای ۳۸
- شکل ۱۷. کشش عضلات سینه ای (از نمایی دیگر) ۳۹
- شکل ۱۸. خم شدن از پهلوی به حالت دست های قلاب شده در بالای سر. راست ۴۰
- شکل ۱۹. خم شدن از پهلوی به حالت دست های قلاب شده در بالای سر. چپ ۴۱
- شکل ۲۰. حرکت تعادلی همراه با آوردن پای راست به جلو و بالا در حالت کشیده ۴۲
- شکل ۲۱ و ۲۲. حرکت تعادلی همراه با آوردن پای راست و چپ به جلو و بالا در حالت کشیده (از نمایی دیگر) ۴۳
- شکل ۲۳. حرکت تعادلی زانوبلند. راست ۴۴
- شکل ۲۴. حرکت تعادلی زانوبلند (از نمایی دیگر) ۴۵
- شکل ۲۵. حرکت تعادلی زانوبلند. چپ ۴۶
- شکل ۲۶. کشش عضله چهارسر ران در حالت تعادلی ۴۷
- شکل ۲۷. کشش عضله چهارسر ران در حالت تعادلی (از نمایی دیگر) ۴۸
- شکل ۲۸. کشیدن دست ها به طرف جلو و بالا ۴۹
- شکل ۲۹. کشش عضلات خلفی (پشتی) پای راست ۵۰
- شکل ۳۰. کشش عضلات خلفی (پشتی) پای راست (از نمایی دیگر) ۵۱
- شکل ۳۱. کشش عضلات خلفی (پشتی) پای چپ ۵۲
- شکل ۳۲. کشش عضلات خلفی (پشتی) پای چپ (از نمایی دیگر) ۵۳
- شکل ۳۳. کشش ماهیچه پشت ساق پای راست ۵۴
- شکل ۳۴. کشش ماهیچه پشت ساق پای راست (از نمایی دیگر) ۵۵
- شکل ۳۵. کشش ماهیچه پشت ساق پای چپ ۵۶
- شکل ۳۶. کشش دست ها در مسیر ضربدری مخالف یکدیگر. راست ۵۷
- شکل ۳۷. کشش دست ها در مسیر ضربدری مخالف یکدیگر (از نمایی دیگر) ۵۸
- شکل ۳۸. کشش دست ها در مسیر ضربدری مخالف یکدیگر. چپ ۵۹
- شکل ۳۹. تحرک و انعطاف پذیری عضله کمر با گردش به راست ۶۰
- شکل ۴۰. تحرک و انعطاف پذیری عضله کمر چپ ۶۱
- شکل ۴۱. تحرک و انعطاف پذیری عضله کمر (از نمایی دیگر) ۶۲
- شکل ۴۲. کشش بازوها به عقب ۶۳
- شکل ۴۳. کشش بازوها به عقب (از نمایی دیگر) ۶۴
- شکل ۴۴. بردن دست ها به طرف جلو بصورت کشیده ۶۵
- شکل ۴۵. حرکت و چرخش مفصل شانه به طرف جلو و عقب بدن (۱) ۶۶

- شکل ۴۶. حرکت و چرخش مفصل شانه به طرف جلو و عقب بدن (۲)..... ۶۷
- شکل ۴۷. جنبش پذیری و کشش عضلات گردنی با کمک دست ها. جلو..... ۶۸
- شکل ۴۸. جنبش پذیری و کشش عضلات گردنی با کمک دست ها. عقب..... ۶۹
- شکل ۴۹. جنبش پذیری و کشش عضلات گردنی با کمک دست ها. راست..... ۷۰
- شکل ۵۰. جنبش پذیری و کشش عضلات گردنی با کمک دست ها. چپ..... ۷۱
- شکل ۵۱. کشش و چرخش مچ پای راست..... ۷۲
- شکل ۵۲. کشش و چرخش مچ پای چپ..... ۷۳
- شکل ۵۳. کشش کشاله ران چپ..... ۷۴
- شکل ۵۴. کشش کشاله ران راست..... ۷۵
- شکل ۵۵. کشش عضلات پشت پای چپ..... ۷۶
- شکل ۵۶. کشش عضلات پشت پای راست..... ۷۷
- شکل ۵۷. کشش و تقویت عضلات زانو و پشت ساق با..... ۷۸
- شکل ۵۸. کشش عضله دوقلوی پای چپ..... ۷۹
- شکل ۵۹. کشش عضله دوقلوی پای راست..... ۸۰
- شکل ۶۰. کشش یک طرفه بدن (راست)..... ۸۱
- شکل ۶۱. کشش یک طرفه بدن (چپ)..... ۸۲
- شکل ۶۲. کشش دست ها به بالا..... ۸۳
- شکل ۶۳. انعطاف پذیری و کشش کمر..... ۸۴
- شکل ۶۴. دولا و راست شدن بر روی پای راست..... ۸۵
- شکل ۶۵. دولا و راست شدن بر روی پای چپ..... ۸۶
- شکل ۶۶. حرکت انعطاف پذیری با خم شدن بدن به جلو (دولا و راست شدن بالاتنه)..... ۸۷
- شکل ۶۷. تاب دادن و کشش دست ها از پشت به سمت بالا..... ۸۸
- شکل ۶۸. خم شدن از پهلو به طرفین (راست)..... ۸۹
- شکل ۶۹. خم شدن از پهلو به طرفین (چپ)..... ۹۰
- شکل ۷۰. حرکت دایره وار چرخش کمر (چپ)..... ۹۱
- شکل ۷۱. حرکت دایره وار چرخش کمر (راست)..... ۹۲

فصل سوم - تمرینات زمینی (حرکات کششی خوابیده و نشسته)..... ۹۳

شکل ۷۲. کشش طولی بدن..... ۹۵

شکل ۷۳. کشش یک دست و پا در حالت خوابیده..... ۹۶

- شکل ۷۴. انعطاف پذیری و کشش کمر و کشاله ران با پاهای باز ۹۷
- شکل ۷۵. خم شدن از طرفین - پا باز (راست) ۹۸
- شکل ۷۶. خم شدن از طرفین - پا باز (چپ) ۹۹
- شکل ۷۷. کشش کشاله ران ۱۰۰
- شکل ۷۸. کشش کشاله ران در حالت دراز کش ۱۰۱
- شکل ۷۹. کشیدن زانوها به طرف سینه (حالت گهواره ای) ۱۰۲
- شکل ۸۰. کشش عضلات قدامی پای راست ۱۰۳
- شکل ۸۱. کشش عضلات قدامی پای چپ ۱۰۴
- شکل ۸۲. کشش برای شانه و بازو ۱۰۵
- شکل ۸۳. کشش بالا تنه و دست ها ۱۰۶
- شکل ۸۴. کشش یک طرفه بدن ۱۰۷
- شکل ۸۵. پشت اسب (پشت گود) ۱۰۸
- شکل ۸۶. پشت گربه (پشت گرد) ۱۰۹
- شکل ۸۷. بالا بردن جانبی پا از طرف پهلوی راست ۱۱۰
- شکل ۸۸. بالا بردن جانبی پا از طرف پهلوی چپ ۱۱۱
- شکل ۸۹. انعطاف پذیری عضلات پهلوی و کمر همراه با گردش نیم دایره ای بدن در حالت خوابیده ۱۱۲
- شکل ۹۰. حرکت تعادلی برای تقویت شکم ۱۱۳
- شکل ۹۱. حرکت تعادلی، تقویت عضلات شکمی (۱) ۱۱۴
- شکل ۹۲. حرکت تعادلی، تقویت عضلات شکمی (۲) ۱۱۵
- شکل ۹۳. حرکت تعادلی، تقویت عضلات شکمی (۳) ۱۱۶
- شکل ۹۴. حالت ریلکسیشن (استراحت و آرامش بدنی) ۱۱۷
- شکل ۹۵. کشش برای ناحیه ستون فقرات با جمع کردن پای راست به داخل سینه ۱۱۸
- شکل ۹۶. کشش برای ناحیه ستون فقرات با جمع کردن پای چپ به داخل سینه ۱۱۹
- شکل ۹۷. کشش ساعد و مچ دست ۱۲۰
- شکل ۹۸. کشش امتدادی و یا طولی اندام و عضلات بدن در حالت خوابیده بر روی شکم ۱۲۱
- شکل ۹۹. بالا بردن کمر و باسن از سطح زمین ۱۲۲
- شکل ۱۰۰. دراز کردن همزمان یک پا به پشت و دست مخالف به جلو در سطح افق و در امتداد کمر (۱) ۱۲۳
- شکل ۱۰۱. دراز کردن همزمان یک پا به پشت و دست مخالف به جلو در سطح افق و در امتداد کمر (۲) ۱۲۴
- شکل ۱۰۲. حرکت پرگار (۱) ۱۲۵
- شکل ۱۰۳. حرکت پرگار (۲) ۱۲۶

- شکل ۱۰۴. تمرین اختصاصی برای تقویت شکم..... ۱۲۷
- شکل ۱۰۵. بالا نگه داشتن پاها..... ۱۲۸
- شکل ۱۰۶. کشش چهارگوش..... ۱۲۹
- شکل ۱۰۷. تمرین قدرتی برای تنه و اندام تحتانی..... ۱۳۰
- شکل ۱۰۸. تحرک پذیری و انعطاف عضلات پشت پا..... ۱۳۱
- شکل ۱۰۹. حرکت دورانی مچ پا در حالت نشسته..... ۱۳۲
- شکل ۱۱۰. گردش بالاتنه در حالت نشسته..... ۱۳۳
- شکل ۱۱۱. کشش عضله چهار سر ران در حالت نشسته..... ۱۳۴
- شکل ۱۱۲. حرکت زمینی ویسک بالانس در ژیمناستیک..... ۱۳۵
- شکل ۱۱۳. کشش برای افزایش قابلیت انعطاف باسن و عضله ران..... ۱۳۶
- شکل ۱۱۴. کشش و جمع کردن زانو رو به بالاتنه با کمک دست و در حالت خوابیده به پهلو..... ۱۳۷
- شکل ۱۱۵. کشش پای راست از بغل..... ۱۳۸
- شکل ۱۱۶. کشش پای چپ از بغل..... ۱۳۹
- شکل ۱۱۷. بالا آوردن پای راست از پهلو..... ۱۴۰
- شکل ۱۱۸. بالا آوردن پای چپ از پهلو..... ۱۴۱
- شکل ۱۱۹. شنای سینه بانوان (۱)..... ۱۴۲
- شکل ۱۲۰. شنای سینه بانوان (۲)..... ۱۴۳
- شکل ۱۲۱. شنای سینه پسران (۱)..... ۱۴۴
- شکل ۱۲۲. شنای سینه پسران (۲)..... ۱۴۵
- شکل ۱۲۳. حالت آرامش و استراحت بدنی..... ۱۴۶
- شکل ۱۲۴. تمرین اختصاصی شکم و پهلوها (۱)..... ۱۴۷
- شکل ۱۲۵. تمرین اختصاصی شکم و پهلوها (۲)..... ۱۴۸
- شکل ۱۲۶. حرکت دراز و نشست به شیوه دست ها در کنار بدن همراه با عبور از بغل زانو ها (۱)..... ۱۴۹
- شکل ۱۲۷. حرکت دراز و نشست به شیوه دست ها در کنار بدن همراه با عبور از بغل زانو ها (۲)..... ۱۵۰
- شکل ۱۲۸. حرکت دراز و نشست به شیوه دست ها در کنار گوش ها (۱)..... ۱۵۱
- شکل ۱۲۹. حرکت دراز و نشست به شیوه دست ها در کنار گوش ها (۲)..... ۱۵۲
- شکل ۱۳۰. حرکت دراز و نشست به شیوه کف دست ها به صورت ضربدری بر روی سینه (۱)..... ۱۵۳
- شکل ۱۳۱. حرکت دراز و نشست به شیوه کف دست ها به صورت ضربدری بر روی سینه (۲)..... ۱۵۴
- شکل ۱۳۲. کشش طولی بدن..... ۱۵۵

- فصل چهارم - دوی درجا، حرکات تابي و نرمش های عمومی ۱۵۷
- شکل ۱۳۳. دوی درجا (۱) ۱۵۹
- شکل ۱۳۴. دوی درجا (۲) ۱۶۰
- شکل ۱۳۵. حرکت زانوبلند پاها همراه با حرکت جلوپازوی دست‌ها (خم‌شدن ساعد بر روی بازو) (۱) ۱۶۱
- شکل ۱۳۶. حرکت زانوبلند پاها همراه با حرکت جلوپازوی دست‌ها (خم‌شدن ساعد بر روی بازو) (۲) ۱۶۲
- شکل ۱۳۷. لی لی پاندولی (همراه با تاب دست و پا) (۱) ۱۶۳
- شکل ۱۳۸. لی لی پاندولی (همراه با تاب دست و پا) (۲) ۱۶۴
- شکل ۱۳۹. حرکت پروانه (باز کردن دست‌ها و پاها در حالت جهش) (۱) ۱۶۵
- شکل ۱۴۰. حرکت پروانه (باز کردن دست‌ها و پاها در حالت جهش) (۲) ۱۶۶
- شکل ۱۴۱. حرکت پروانه (جمع کردن دست‌ها و پاها در حالت فرود) (۳) ۱۶۷
- شکل ۱۴۲. حرکت پروانه (جمع کردن دست‌ها و پاها در حالت فرود) (۴) ۱۶۸
- شکل ۱۴۳. حرکت دورانی دست‌ها همراه با چرخش شانه‌ها به جلو-عقب (۱) ۱۶۹
- شکل ۱۴۴. حرکت دورانی دست‌ها همراه با چرخش شانه‌ها به جلو-عقب (۲) ۱۷۰
- شکل ۱۴۵. حرکت دورانی دست‌ها همراه با چرخش شانه‌ها به جلو-عقب (۳) ۱۷۱
- شکل ۱۴۶. حرکت قیچی پاها (۱) ۱۷۲
- شکل ۱۴۷. حرکت قیچی پاها (۲) ۱۷۳
- شکل ۱۴۸. کشش وتاب دست به طور متناوب به راست و چپ بدن . راست ۱۷۴
- شکل ۱۴۹. کشش وتاب دست به طور متناوب به راست و چپ بدن . چپ ۱۷۵
- شکل ۱۵۰. کشش عضلات سینه ای با دست‌های باز در طرفین بدن ۱۷۶
- شکل ۱۵۱. کشش عضلات سینه ای در حالت ایستاده با دست‌های باز در طرف راست بدن ۱۷۷
- شکل ۱۵۲. کشش عضلات سینه ای با دست‌های باز در طرف چپ بدن ۱۷۸
- شکل ۱۵۳. تاب دادن دست‌ها به بالا و پایین همراه با گردش بدن به طرفین (راست) ۱۷۹
- شکل ۱۵۴. تاب دادن دست‌ها به بالا و پایین همراه با گردش بدن به طرفین (از نمای روبرو - حالت شروع) ۱۸۰
- شکل ۱۵۵. تاب دادن دست‌ها به بالا و پایین همراه با گردش بدن به طرفین (چپ) ۱۸۱
- شکل ۱۵۶. حرکت چرخش کمر به صورت هلالی یا نیم دایره به راست ۱۸۲
- شکل ۱۵۷. حرکت چرخش کمر به صورت هلالی یا نیم دایره . نمای روبرو ۱۸۳
- شکل ۱۵۸. حرکت چرخش کمر به صورت هلالی یا نیم دایره به چپ ۱۸۴
- شکل ۱۵۹. حرکت مسگری (چرخش کمر از حالت ایستاده توأم با جهش) (۱) ۱۸۵
- شکل ۱۶۰. حرکت مسگری (چرخش کمر از حالت ایستاده توأم با جهش) (۲) ۱۸۶
- شکل ۱۶۱. خم شدن از پهلو به طرف راست بدن (حالت دست‌ها بالای سر) ۱۸۷

- شکل ۱۶۲. خم شدن از پهلوی به طرف چپ بدن (حالت دستها بالای سر) ۱۸۸
- شکل ۱۶۳. دوران بالاتنه با دست های کشیده در جلوی سینه (۱) نمای روبرو ۱۸۹
- شکل ۱۶۴. دوران بالاتنه با دست های کشیده در جلوی سینه به چپ (۲) ۱۹۰
- شکل ۱۶۵. دوران بالاتنه با دست های کشیده در جلوی سینه به راست (۳) ۱۹۱
- شکل ۱۶۶. دوران بالاتنه با دستهای جمع شده در جلوی سینه (۱) ۱۹۲
- شکل ۱۶۷. دوران بالاتنه با دستهای جمع شده در جلوی سینه (۲) ۱۹۳
- شکل ۱۶۸. دوران بالاتنه با دستهای جمع شده در جلوی سینه (۳) ۱۹۴
- شکل ۱۶۹. جمع و باز کردن متوالی دستها بر روی شانهها (به حالت خم کردن ساعد بر روی بازوی چپ) ۱۹۵
- شکل ۱۷۰. جمع و باز کردن متوالی دستها بر روی شانهها (به حالت خم کردن ساعد بر روی بازوی راست) ۱۹۶
- شکل ۱۷۱. خم شدن از پهلویها به طرف راست (در حالت دست ها در پشت سر) ۱۹۷
- شکل ۱۷۲. خم شدن از پهلویها به طرف چپ (در حالت دست ها در پشت سر) ۱۹۸
- شکل ۱۷۳. بازگشت و رهایی عضلات (۱) ۱۹۹
- شکل ۱۷۴. بازگشت و رهایی عضلات (۲) ۲۰۰
- شکل ۱۷۵. بازگشت و رهایی عضلات (۳) ۲۰۱
- شکل ۱۷۶. بازگشت و رهایی عضلات (۴) ۲۰۲
- کتاب نامه ۲۰۳

پیشگفتار

در عصر حاضر که زندگی ماشینی و آپارتمان نشینی با کاهش میزان فعالیت بدنی توأم شده است، از یک سو، موجب فقر حرکتی در انسان ها گردیده و از سویی دیگر ابتلا به چاقی و بیماری های قلبی و عروقی و فشار خون بالا و استرس را برای نسل امروزی باعث گردیده است.

به نظر اکثر کارشناسان ورزشی، بهره مندی از رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن تنها راه مقابله با این نوع از بیماری ها است. در این میان اجرای حرکات کششی تا کید می گردد چرا که کشش، زنجیره اتصال بین زندگی غیر متحرک با زندگی متحرک است و موجب نرم و انعطاف پذیر شدن عضلات و اندام می گردد و آنها را از سفتی، خشکی و آسیب پذیری مصون می دارد.

اصولاً برخورداری از نعمت ارزشمند سلامتی، بهره مندی از زیبایی و تناسب اندام و به تبع آن داشتن طول عمر مفید با کارایی و توان بالا در طی دوران زندگی، همچنین طی نمودن پله های ترقی در یک رشته ورزشی تا سطح باشگاهی و فدرمانی نیازمند یاد گیری، تمرین و ممارست بدنی است. بنابراین مطالعه و استفاده از کتاب حاضر که حاوی سلسله تمرینات ایروبیکی به صورت مصور است و بخش عمده آن شامل معرفی حرکات کششی ایستاده و زمینی (خوابیده و نشسته) و بخشی نیز مشتمل بر نرمش های عمومی می باشد به عنوان یک راهکار ارزان و مفید پیشنهاد می گردد.

نکته چشمگیر و قابل توجه اینکه، تمرینات ایروبیکی کتاب از ویژگی های زیر بر خوردار است:

-حرکات، ساده و متعادل بوده و به تدریج به حرکات دشوار می رسد.

-گویا و تصویری است.

-به وسایل و تجهیزات پیچیده و گران قیمت نیاز ندارد.

- اجرای حرکات سن و جنس نمی شناسد.

- انتخاب حرکات را بر عهده خود شما می گذارد

- شما می توانید با توجه به سن و توانایی تان تمرینات کششی را از حرکات ساده تا حرکات پیچیده تر طبق برنامه پیشنهادی کتاب اجرا کنید.

- زمان بندی تمرین بر عهده خودتان است بدین معنا که، در ایام فراغت، می توانید در منزل و یا هر مکان مناسب دیگری با استفاده از یک تشک ژیمناستیک ۱*۲ متری تمرینات کششی خوابیده و نشسته را به نحو مطلوب انجام دهید.

هنگام اتمام حرکات کششی و نرمشی سعی شده است با انجام حرکات ریلکسیشن (آرامش بخش)، ریکاوری (برگشت به حالت اولیه) و سرد کردن بدن صورت پذیرد.

امیدوارم به یاری پروردگار متعال که همه هستی ما از ذات اقدس اوست این کتاب که ثمره سالها مطالعه و تدریس و مربی گری دروس تربیت بدنی عمومی در دانشگاه علوم اقتصادی است مورد استفاده همه اقشار جامعه به ویژه دانشجویان عزیز قرار گیرد.

در اینجا لازم می دانم از مساعدت شورای محترم پژوهشی دانشگاه به ریاست جناب آقای دکتر صادقی شاهدانی، همچنین مدیریت محترم امور پژوهشی و سرکار خانم کشاورز که در تمامی مراحل چاپ کتاب حاضر همکاری شایانی نموده اند و آقای سید علی طباطبایی که تصویرشان در کتاب می باشد کمال تشکر و سپاس را داشته باشم.

احمد زاکانی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم اقتصادی

بهار ۱۳۹۲