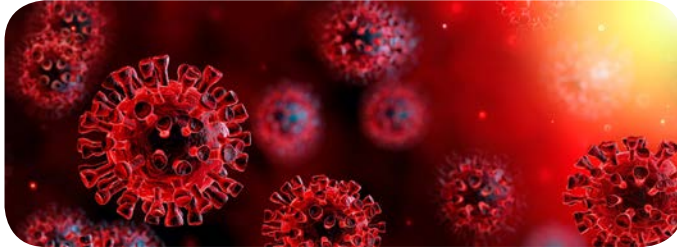


راه های پیشگیری از گسترش ابتلا به کووید ۱۹

به همراه

توصیه های مربوط به افراد دارای علایم مشکوک
یا مبتلا به بیماری کرونا در قرنطینه خانگی



راه های پیشگیری از گسترش ابتلا به کووید ۱۹

- ❖ نکته ۱: (جهت استفاده صحیح از دستورات پزشکی در فایل حاضر) در بعضی قسمت‌ها، که چندین پیشنهاد داده شده است، افراد با توجه به مواد در دسترس، ذائقه و ... می‌توانند دو یا سه توصیه را رعایت کنند و نیازی به رعایت هم زمان همه ی توصیه های هر مورد با هم نیست. برای سهولت در انتخاب موارد مهم و الزامی با دایره، موارد مهم پیشنهادی با مثلث و موارد دلخواه با مربع از هم تفکیک شده اند.
- ❖ نکته ۲: این توصیه نامه در دو فصل تدوین شده است. فصل اول توصیه های مربوط به افراد سالم است که مبتلا به علائم کرونا نیستند و فصل دوم توصیه های مربوط به افرادی است که علائم مشکوک به کرونا دارند یا مبتلا به کرونا شده اند ولی نیاز به بستری در بیمارستان ندارند و در قرنطینه ی خانگی به سر می برند.
- ❖ نکته ۳: لازم است افرادی که دارای بیماری های زمینه‌ای (مانند فشار خون) هستند، قبل از عمل به این توصیه ها با پزشک خود مشورت کنند؛ همچنین توصیه های مربوط به بارداری در انتهای فایل آمده است. لذا از جوشانده های مطرح شده در فایل استفاده نرموده و با مشاهده علائم حادثر به پزشک مراجعه بفرمایید.

۱- افراد آسیب پذیر در برابر بیماری کرونا

- سالمندان، مبتلایان به بیماری های قلبی، بیماران با ضعف سیستم ایمنی، استفاده کنندگان از کورتون، مبتلایان به سرطان، بیماران دیابتی، بیماران کبدی، بیماران کلیوی، مشکلات زمینه ای ریه مانند آسم
- افراد چاق و با اضافه وزن بالا
- مصرف کنندگان رژیم غذایی نامناسب مانند فست فود
- داشتن استرس و نگرانی بیش از حد

۲- اصول حفظ تندرستی در افراد سالم

۱-۲. راه های جلوگیری از انتقال بیماری



- رعایت تمامی موارد بهداشتی از قبیل فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک در تجمعات و شست و شوی دست ها و
- غرغره کردن دهان با آب و نمک بعد از در تماس بودن با محیط بیرون
- شستشوی بینی به صورت روزانه تا ۳ بار، با آب ولرم و پرهیز از خشک کردن آن
- چکاندن یک تا دو قطره روغن سیاهدانه در بینی (یک قطره در هر سمت بینی)

۱-۱-۲. پاک سازی هوای محیط

- ▲ بخور بابونه یا مرزنجوش یا اسطوخودوس به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فضای منزل. بخور سرد توصیه نمی شود.
- دود کردن اسفند و کندر با کمی تخم گشنیز ۵ تا ۱۰ دقیقه در فضای منزل و محیط.
- جوشاندن آب و سرکه یا سرکه و گلاب به مدت کوتاه در محیط. ■ گذاشتن قطعات پیاز و سیر از وسط نصف شده در محیط.

۲-۲. تقویت سیستم ایمنی

- با تدبیر در حالات روحی، خواب و فعالیت جسمانی، برنامه غذایی و پرهیز از بیوست می توان سیستم ایمنی را تقویت کرد و تا جای ممکن از ابتلا به بیماری های مختلف پیشگیری نمود.
- ۲-۲-۱ برنامه غذایی**
- رعایت پرهیزهای غذایی و توصیه های غذایی برای ایجاد خون با قوام معتدل و کارکرد لازم برای مقابله با بیماری ضروری می باشد.

الف- پرهیزات

- پرهیز از پرخوری، در هم خوری ● پرهیز از مصرف غذاهای با هضم سخت، سنگین و خمیری: ماکارونی، غذاهای رشته ای (آش رشته)، قارچ، بادنجان، حلیم، کشک بادنجان، غذای کنسروی، غذای مانده، ماهی، سس، فست فود (سوسیس، کالباس، پیتزا و...)، سالاد الویه، قارچ، لازانیا، شیرینی های غلیظ مانند حلوا، خرما، موز، شیرینی تر، گوشت گاو و گوساله، شیرینی خامه ای، نان خمیری، انواع نوشابه و نوشیدنی صنعتی.
- پرهیز از غذاهای خام و پخته نشده ● پرهیز از خوردن دوغ، ماست، شیر، گوجه فرنگی ● پرهیز از ترشیجات، شوربجات (خیار شور، شور و ...)، نفاخت، ادویه گرم مانند فلفل قرمز و خردل ● پرهیز از خوردن آب و مایعات سرد و نوشابه های گازدار

ب- پیشنهادات غذایی

۱-ب. صبحانه:

■ عسل حداقل به میزان سه لقمه ■ کره محلی ■ مربای سیب، مربای هویج، مربای به، مربای بهار نارنج، مربای پوست پرتقال، زنجبیل

۲-ب. نهار یا شام:

▲ در غذاها پیاز فراوان و سیر استفاده کنید. (افرادی که وارفارین و داروهای ضد انعقادی استفاده می کنند، سیر مصرف نکنند).

▲ داخل غذا، چوب دارچین استفاده شود. ■ مصرف غذاهای ساده با استفاده از برگ ها و سبزیجات:

سوپ (جو یا ماش، جعفری، گشنیز، شلغم، چغندر، یونجه، هویج، بال مرغ، کدو)، خوراک لوبیا سبز، خورشت آلو اسفناج، خوراک کدوسبز، خورشت هویج، خورشت به، خوراک کدو حلوائی، نخودآب (نخود ۲۴ ساعت قبل خیسانیده، آب آن چند بار تعویض شده، با پیاز، زیره، دارچین، زردچوبه طبخ شود).

■ استفاده از پوست پرتقال به صورت مربا، دم کرده، مرصع پلو یا تازه خلال شده روی غذا یا سالاد.

■ استفاده از رب به، رب سیب، رب انار و رب عناب

❖ غذاهای گروه های خاص (برای همه مفید است و در این گروه ها فواید بیشتری هم دارد):

▲ خورشت های آبدار یا سوپ جو همراه با شلغم، سبزی گشنیز، برگ کاهو، برگ اسفناج، تخم گشنیز، آلبخارای ملس و کمی زرشک به ویژه

در افراد با سابقه آلرژی تنفسی مفید است.



▲ خورش کدو، خورش لوبیاسبز، خورش بامیه همراه با پیاز و سبزیجاتی مانند شوید و جعفری، لوبیا، و پودر کامل لیموعمانی به ویژه در مبتلایان دیابت و افزایش چربی خون مفید است. در این افراد و نیز در کسانی که اضافه وزن یا چاقی مرضی دارند، بهتر است برنج به صورت شویدپلو، هویج پلو، سبزی پلو، چلوزیره، چلوسیاهدانه، زرشک پلو با زیره و تخم گشنیز مصرف شود.



۳-ب. میان وعده:

▲ میوه ها و مواد غذایی با اثر بالا بردن سطح ایمنی: انجیر خیسانده با آب و گلاب، انار و آب انار و رب انار، آناناس و کمپوت آن، برگه زردآلوی خیس خورده، لیمو ترش، زرشک، سیب (خام، فالوده، مربا، دم نوش)، به (دم نوش، رب، مربا، داخل غذا)، توت سفید، شیره انگور، انگور، به، عناب، پرتقال، گریپ فروت، نارنج، لیمو شیرین، میوه های خشک شده، عسل و زل رویال در حد ۱ تا ۲ قاشق چایخوری در روز، زعفران، هویج، نارگیل، بادام، سمنو ▲ هویج یا زردک آب پز، کدو حلوایی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز، در کسانی که ضعف هاضمه و بیوست دارند مفید است. افزودن قدری عسل و اندکی زعفران ساییده به هویج و کدو حلوایی و به آب پز آنها را تقویت می کند.



▲ کسانی که دچار بی اشتهاپی، ضعف هستند می توانند از سمنو، جوانه گندم، جوانه نخود، برگه های شیرین، توت خشک، انجیر، شیربرنج با سیاهدانه و کمی دارچین، شله زرد با خلال بادام و پسته بهره ببرند. همچنین مصرف فندق، گردو، پسته، بادام، نخود و کشمش و مویز بعنوان میان وعده یا تنقلات روزانه سودمند است.

۲-۲-۲ حالات روحی

حفظ آرامش و پرهیز از اضطراب، غم و اندوه جهت حفظ عملکرد و تقویت سیستم ایمنی نیاز است. جهت رفع اضطراب دستورات زیر را به کار ببرید:

- ▲ پرداختن به سرگرمی های مورد علاقه: مکالمه تلفنی با دوستان، خواندن کتاب، آشپزی، بازی با کودکان، گلکاری، دیدن فیلم.
- دم و بازدم عمیق انجام دهید.

- فالوده سیب: سیب رنده شده + گلاب سه قاشق غذاخوری + عرق بیدمشک سه قاشق غذاخوری روزانه یک پیاله
- استفاده از دم نوش به، دم نوش بهار نارنج، دم نوش بادرنجبویه، دم نوش زعفران (۲ عدد کلاله زعفران نساییده در یک استکان آب جوش، بعد از ده دقیقه میل شود). ■ نوشیدن عرق بهار نارنج به تنهایی یک استکان یا با عرق گاوزبان به نسبت مساوی یک استکان
- جوشاندن پوست پرتقال، اسطوخودوس، پوست نارنج ۱۰ دقیقه در فضای منزل
- بوییدن بوهای خنک و خوشبو: پوست پرتقال، لیمو، آب و گلاب، خیار رنده شده و گلاب

۲-۲-۳ خواب

بهبود کیفیت خواب جهت تقویت سیستم ایمنی ضروری است.

- با توجه به این که تنظیم بیولوژیک بدن، بین ساعات ۱۰ شب تا ۲ نیمه شب می باشد، بهتر است که خواب به ساعات دیر وقت و بعد از نیمه شب کشیده نشود.
- پرهیز از بی خوابی، کم خوابی، پر خوابی و خواب نابجا (مثال خواب در روز و بیداری در شب)



۲-۲-۴ فعالیت بدنی

اگر مواد زائد بدن زیاد باشد امکان ابتلای فرد به بیماری بیشتر می شود. ورزش با تقویت بدن و سیستم ایمنی و دفع مواد زائد احتمال ابتلا را کاهش می دهد.

- برای پیشگیری، نرمش ۲۰-۱۵ دقیقه در روز، طوری که بدن عرق کند. (ورزش سنگین و طولانی در افرادی که عادت ندارند توصیه نمی شود).
- نرمش های کششی در ناحیه قفسه سینه، مناسب است. ■ نفس کشیدن عمیق و نگه داشتن آن ۴ ثانیه، چندین بار در روز توصیه می شود.

۲-۲-۵ پرهیز از بیوست

▲ ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری خاکشیر را در یک لیوان آب جوش ریخته بعد از ۱۰ دقیقه به صورت ناشتا میل شود.

▲ انواع آش سبزیجات با آلو یا تمر هندی برنج، ماش، جو، هویج، کدو، سبزی گشنیز و جعفری، آلو بخارا، بال و گردن پوست کنده مرغ، روغن زیتون، زردچوبه، آب لیمو یا آب نارنج.

■ خیسانده آلو و انجیر؛ بدین صورت که چند عدد آلو و انجیر را شب تا صبح خیسانده، ناشتا میل شود. یا خیسانده آلوبخارا به تنهایی میل شود.



■ افزودن روغن کنجد یا زیتون در غذا

■ یک قاشق غذاخوری روغن زیتون در یک استکان آب جوش ریخته، شب موقع خواب میل شود.

■ هویج پخته شده ۳ تا ۴ عدد عصرها ■ سالاد کاهو و هویج رنده شده با روغن زیتون و آب نارنج تازه

■ اسفزه یک قاشق غذا خوری در یک لیوان آب سرد روزی یک بار



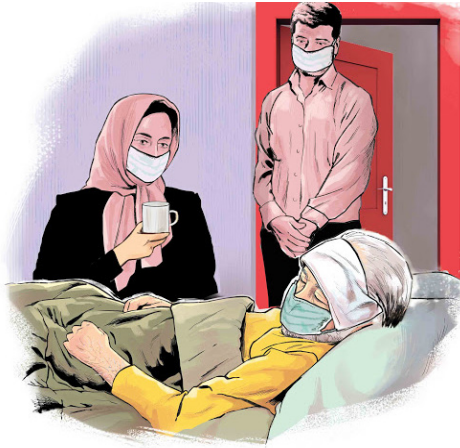
۲-۲-۶ ترکیبات مفید برای پیشگیری

- ▲ دم نوش آویشن و عسل یا دم نوش بابونه یا دم نوش آویشن، پونه و خطمی دو بار در روز.
- ترکیبی از پودر شیرین بیان و رازیانه و شکر سرخ با نسبت ۱:۲ به میزان یک قاشق مرباخوری در روز برای پیشگیری.

■ پودر سیاهدانه در حد یک قاشق چایخوری همراه با پنیر صبحانه و یا شیره انگور (نکته: سیاه دانه در خانم های باردار استفاده نشود).

۲-۲-۷ نوشیدنی های مقوی سیستم ایمنی

- مصرف آب جوش + لیموترش + عسل با عرق نسترن و بیدمشک به صورت مداوم در طی روز
 - دم نوش سیب یا گل سرخ همراه زعفران یا گل سرخ همراه با چای
 - دم نوش بهار نارنج یا به همراه دارچین یا زعفران (۲ عدد کلاله زعفران نساییده در یک استکان آب جوش، بعد از ده دقیقه میل شود).
 - دم نوش اکیناسه (سرخارگل) یا زنجبیل (یک برش نازک) یک الی دو بار در روز (مصرف کنندگان وارفارین و داروهای ضد انعقاد از زنجبیل استفاده نکنند).
 - استفاده از خیسانده تخم بالنگو و بارهنگ در آب و گلاب با کمی زعفران در موقع تشنگی. (آب سه چهارم لیوان، گلاب یک چهارم لیوان، تخم بالنگو ۱ قاشق چایخوری، تخم بارهنگ ۱ قاشق چایخوری نیم ساعت بماند تا لعاب دهد. سپس نوک قاشق چایخوری زعفران ساییده اضافه گردد. می توان کمی عسل هم به آن افزود. روزی ۱ تا ۲ بار میل شود).
- ❖ مصرف انواع دمنوش و ادویه در یک روز توصیه نمی شود.



توصیه های مربوط به افراد دارای علائم مشکوک یا مبتلا به بیماری کرونا در قرنطینه خانگی

۱- توصیه های کلی

- رعایت تمامی توصیه های جداسازی و قرنطینه با مشاهده هرگونه علائم بیماری
- طی کردن مسیر درمان تحت نظر پزشک در صورت مشاهده علائمی همچون تنگی نفس یا سرفه شدید و یا بی حالی شدید

۲- توصیه های غذایی

- پرهیزات غذایی گفته شده در فصل قبل رعایت شود.
- پرهیز از زیاده روی در مصرف زنجبیل، سیاه دانه و سایر ادویه های گرم به ویژه در ایام تب

۱-۲ صبحانه

- بهترین صبحانه در ایام بیماری، استفاده از مرباهای بالنگ، به، سیب، هویج یا زردک، کدو حلوایی و گل سرخ است.
- استفاده از انواع حریره به ویژه تهیه شده از نشاسته، شکر، شیرۀ بادام و یا روغن بادام شیرین در وعده صبحانه مناسب است.

۲-۲ ناهار یا شام

در ایام بیماری از غذاهای ساده مانند سوپ، آش و نخودآب با دستورات زیر استفاده شود.

- ▲ سوپ جو یا ماش: جو یا ماش، جعفری، گشنیز، بنفشه (در صورت وجود تب)، هویج، شلغم، پیاز با روغن زیتون و آب لیموترش
- ▲ آش گزنه: جو، گزنه، پیاز، اسفناج، گشنیز، جعفری و کمی گوشت مرغ به ویژه در صورت وجود علائم و مشکلات تنفسی
- ▲ نخودآب: نخود از ۲۴ ساعت قبل خیسانیده که آب آن چند بار تعویض شده با پیاز، زیره، دارچین و زردچوبه طبخ شود. یا نخود برشته که در دوران بعد از تب و در فاز رو به بهبودی مصرف شود. ■ چاشنی: رب انار، رب به و یا آب انار و آب زرشک به غذاها اضافه شود.
- استفاده از سیب، به، شلغم، ماش، هویج و زردک، در غذا
- استفاده از سبزیجاتی چون گشنیز و اسفناج در طبخ انواع آش
- شربت لیمو در طول روز به جای آب. روش تهیه شربت لیمو: مقداری شکر را در ظرفی بریزید و آنقدر روی آن آبلیموی تازه بریزید تا روی آن را بپوشاند. سپس ۱۲ ساعت در دمای اتاق در ظرف در بسته بگذارید بماند. بعد از آن، مایع حاصله را صاف نموده و با اضافه کردن کمی آب لیموی تازه به قوام بیاورید. مایع شربت حاصل را در یخچال نگهداری کنید و موقع مصرف با آب رقیق کرده و میل شود. بیماران دیابتی به جای این شربت، از شربت آبلیمو و عسل طبیعی استفاده کنند.

۳- توصیه برای رفع علائم مشابه سرماخوردگی و غیر آن

- ▲ جوشانده: آویشن، پونه و خطمی از هر کدام یک قاشق غذاخوری به همراه ۴ تا ۵ عدد عناب در یک و نیم لیوان آب جوشانده شود تا زمانی که حجم آن به یک لیوان برسد، سپس به صورت گرم میل شود. هر ۶ تا ۸ ساعت به مدت ۷ روز. (فرد در فاصله ۴۰ سانتی در معرض بخور آن نیز قرار بگیرد.)

- ▲ در صورت سرفه زیاد و خلط دار: اضافه کردن گزنه یا زوفا یا ایرسا به جوشانده فوق (افرادی که داروی قند خون می خورند در مصرف دمنوش گزنه مراقب افت قند باشند) (در دوران بارداری مصرف نشود) ▲ روغن مالی قفسه سینه با روغن بنفشه
- ▲ برای نداشتن یبوست در طی بیماری از این ترکیب استفاده شود: خاکشیر سه قاشق غذاخوری، شکر سرخ دو قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش ریخته بعد از ده دقیقه یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین به آن اضافه شود، ده دقیقه بماند. دو نوبت در روز (صبح ناشتا و عصر) ترکیب آماده شده و میل شود. ▲ در غذاها، شلغم، پیاز فراوان، کلم و کدو حلوایی استفاده شود.
- در صورت وجود سرفه خشک، در کنار جوشانده: دم نوش شکرتیغال یا دم نوش گل خطمی یا لعاب به دانه، فرنی نشاسته و حریره بادام مصرف شود.

۳-۱ سرفه با کمی تنگی نفس

- ▲ جوشانده: آویشن، پونه، خطمی، پودر ریشه شیرین بیان، گزنه، بابونه، پرسیاوشان از هر کدام یک قاشق غذاخوری، عناب ۴ عدد، در یک و نیم لیوان آب جوشانده شود تا زمانی که حجم آن به یک لیوان برسد، سپس به صورت گرم میل شود. هر ۶ ساعت به مدت ۷ روز. (فرد در فاصله ۴۰ سانتی در معرض بخور آن نیز قرار بگیرد).



- نکته ۱: افرادی که داروی قند خون می خورند در مصرف گزنه مراقب افت قند باشند.
- نکته ۲: برای افرادی که فشارخون بالا دارند، مصرف شیرین بیان بیش از ۳ تا ۴ هفته توصیه نمی شود.
- نکته ۳: در دوران بارداری مصرف نشود.

- ▲ قطره بینی: روغن سیاه دانه یک تا دو قطره در هر سوراخ بینی هر ۱۲ ساعت ریخته شود. (برای ریختن قطره نیاز نیست سر به عقب خم شود)
- ▲ روغن مالی پشت و جلوی قفسه سینه با روغن بابونه و سیاه دانه
- ▲ نداشتن بیوست در طی بیماری با مصرف یک تا دو عدد قرص راحت (قابل تهیه از سلامتکده های طب سنتی دانشگاه). یا از ترکیب خاکشیر و شکر سرخ در آب جوش که در بخش قبل گفته شد، استفاده شود.
- یک لیوان عرق بارهنگ که یک قاشق غذاخوری صمغ عربی در آن حل شده باشد. از این ترکیب هر ۶ ساعت یک استکان به بیمار داده شود.
- یک قاشق غذاخوری بذر کتان را با یک قاشق غذاخوری عسل ترکیب کرده، سه بار در روز آرام آرام مکیده شود.
- در تنگی نفس ها یک عدد به راز تخم پاک کنند و با شیر بقدری بپزند که مانند حلیم شود بعد تخم ریحان و قدومه شیرازی و بهدانه از هر کدام یک قاشق چایخوری به آن اضافه کنند و به مرور در طول روز قاشق قاشق بخورند.



۳-۲ تب

- استراحت کامل، پرهیز از ورزش و فعالیت جسمی شدید و نزدیکی
- رفتن به حمام در طول ابتلا به تب
- ▲ روغن مالی قفسه سینه با روغن بنفشه
- ▲ استفاده از مایعات ولرم به میزان کافی
- استفاده از دمنوش پنیرک و بنفشه از هر کدام یک قاشق غذاخوری، روزی سه نوبت
- مصرف عرق بید و عرق کاسنی از هر یک ۵ قاشق غذاخوری هر ۶ ساعت
- مصرف شربت لیمو یا سکنجبین در طول روز به جای آب

- پاشویه آب ولرم یا جوشانده بابونه تا کاهش تب
- استنشاق گلاب یا اسپری گلاب به سر و صورت
- ماءالشعیر طبی (یک استکان جو همراه با ۱۴ استکان آب ۵ تا ۷ ساعت جوشانده شود، آب زلال آن صاف و جدا شود.) هر ۴ ساعت یک لیوان از آن با یک قاشق غذاخوری ترنجبین ترکیب شده و میل شود.

۳-۳ لرز

- ▲ دمنوش بابونه با چوب دارچین هر ۴ ساعت.
- ▲ ماساژ بدن با روغن بابونه بویژه ساق و کف پا



۳-۴ درد بدن

- ▲ دمنوش چوب دارچین همراه با عسل هر ۸ ساعت یک بار (یک بند انگشت چوب دارچین در یک لیوان آب جوش به مدت یک ربع دم شود.)
- ▲ روغن مالی بدن با روغن زیتون یا بادام شیرین

۳-۵ احساس ضعف

- آب سیب یا فالوده سیب + یک قاشق دم کرده زعفران + گلاب + عرق بیدمشک روزی دوبار
- سمنو
- یک قاشق غذاخوری شیره انگور هر ۸ ساعت
- مصرف مویز، بادام و انجیر در طی روز
- آب گوشت یا عصاره گوشت

۳-۶ اسهال و دل درد

- ▲ پودر سماق، سنجد و نبات به همراه دمنوش پیونه، آویشن و عناب یا دم نوش زیره و بابونه
- ▲ سوپ ماهیچه، برنج به صورت کته، زرده تخم مرغ، استفاده از گوشت گوسفند و پرندگان به صورت کبابی
- ▲ هویج پخته شده با کمی نمک جهت جبران آب و املاح از دست رفته
- دمنوش بابونه با عسل ۱ تا ۲ بار در روز
- دمنوش زیره به همراه آویشن شیرازی و بابونه
- دمنوش تخم بارهنگ به همراه آب جوش
- رب به

۳-۷ بی قراری

- ▲ اسپری گلاب روی صورت و بدن روزی دو بار

۴- توصیه به خانم‌های باردار و در دوره شیردهی



- رعایت برنامه غذایی
- ▲ ترکیب لیموترش و عسل در آب جوش به صورت مداوم در طی روز
- ▲ مصرف شلغم و هویج پخته شده یک تا دو عدد هر ۸ ساعت
- ▲ بخور بابونه، مرزنجوش، پیونه و خطمی در فضای اتاق هر ۸ ساعت به مدت یک ربع
- ▲ دمنوش یا جوشانده بابونه و زیره در دوره شیردهی

منابع

- رضایی زاده و همکاران راهنمای خود مراقبتی در برابر ویروس کرونا بر اساس اصول بهداشتی، پزشکی رایج و پزشکی ایرانی دفتر طب ایرانی و مکمل بنیاد طب ایرانی
- امینی و همکاران. توصیه های طب ایرانی در برابر کرونا ویروس. دانشگاه آزاد اسلامی
- برنامه تدابیر پیشگیرانه و درمانهای کمکی طب ایرانی در بیماری کووید ۱۹، دفتر طب ایرانی و مکمل
- توصیه های رسانه ای دکتر مهرداد کریمی، دکتر غلامرضا کردافشاری، دکتر انوشیروانی



مجمع بالاسلامی قرآن و حدیث
طیب دواز

www.QuranEtratSchool.ir



مجمع بالاسلامی قرآن و حدیث
دانشگاه تهران