

دانشنی های تغذیه در طب سنتی ایرانی

همراه جداول مزاج خوراکی ها

دکتر فاطمه نجات بخش

متخصص طب ایرانی، عضو هیات علمی دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر فرشته قراط

متخصص طب ایرانی، عضو هیات علمی دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

محمد احمدی

کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

سرشناسه	نجات‌بخش، فاطمه، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	دانشتنی‌های تغذیه در طب سنتی ایرانی همراه جداول مزاج خوراکی‌ها/ فاطمه نجات‌بخش، فرشته قراط، محمد احمدی؛ با مقدمه رضا شمس اردکانی، نفیسه حسینی یکتا.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات المعی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ص: جدول.
شابک	978-600-7658-62-8
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۸۵] - ۱۸۷.
موضوع	پزشکی سنتی -- ایران Traditional medicine-- Iran
موضوع	پزشکی سنتی -- نسخه‌ها و دستورالعمل‌ها Traditional medicine -- Formulae, receipts, prescriptions
موضوع	تغذیه Nutrition
شناسه افزوده	احمدی، محمد، ۱۳۶۸ -
شناسه افزوده	قراط، فرشته، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	شمس اردکانی، رضا مقدمه نویس
شناسه افزوده	حسینی یکتا، نفیسه، ۱۳۵۴ - ، مقدمه‌نویس
رده‌بندی کنگره	۸/۱۳۷R
رده‌بندی دیویی	۹۵۵/۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۱۱۱۷۸



انتشارات المعی

نشانی: بلوار کشاورز، خیابان عبدالله‌زاده، کوچه ریاض، پلاک ۴۰

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۵۳۴۱۱

نام کتاب:	دانشتنی‌های تغذیه در طب سنتی ایرانی (همراه جداول مزاج خوراکی‌ها)
مؤلفان:	دکتر فاطمه نجات‌بخش - دکتر فرشته قراط - محمد احمدی
با مقدمه:	دکتر محمدرضا شمس اردکانی - دکتر نفیسه حسینی یکتا
ناشر:	المعی
نوبت چاپ:	اول، ۱۴۰۰
لیتوگرافی:	زاویه نور
چاپ:	شریف
صحافی:	آفرینش
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
بها:	۷۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۸-۶۲-۸

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های PDF، لوح فشرده بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب بدون اجازه کتبی مؤلف مجاز نیست.

فهرست

۱۵.....	مقدمه استاد.....
۱۹.....	مقدمه مدیرکل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.....
۲۱.....	مقدمه مؤلفان.....
۲۳.....	فصل اول : ضرورت تغذیه صحیح و ارتباط تغذیه با سلامت اخلاط و کل بدن.....
۲۴.....	اهمیت تغذیه در دیدگاه طب ایرانی.....
۲۵.....	ضرورت تغذیه صحیح و ارتباط آن با سلامتی.....
۲۷.....	فصل دوم: تعریف و تقسیم‌بندی غذاها.....
۲۸.....	تعریف غذا.....
۲۸.....	انواع غذا.....
۲۸.....	دسته‌بندی دیگر غذاها.....
۲۸.....	غذاهای غلیظ و لطیف.....
۲۹.....	غذاهای کثیرالغذا و قليل‌الغذا.....
۲۹.....	غذاهای صالح‌الکیموس و ردی‌الکیموس.....
۳۰.....	طعم غذا و ارتباط آن با مزاج.....
۳۱.....	رایحه یا بوی غذا و ارتباط آن با مزاج.....
۳۱.....	رنگ غذا و ارتباط آن با مزاج.....
۳۲.....	خواص طعم‌ها.....
۳۲.....	خواص طعم ترش.....
۳۳.....	خواص طعم شیرین.....
۳۴.....	خواص طعم شور.....
۳۵.....	خواص طعم بی‌مزه.....
۳۵.....	خواص طعم چرب.....
۳۵.....	خواص طعم تلخ.....
۳۵.....	خواص طعم تند.....
۳۶.....	خواص طعم گس.....



۳۷	فصل سوم: آداب و قوانین نوشیدن آب
۳۸	ضرورت نوشیدن آب
۳۹	انواع آب‌ها
۴۰	نکات ضروری و مهم در مورد مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها
۴۴	عوارض آب خوردن در مواردی که ممنوعیت دارد بخصوص اگر آب خیلی سرد یا خیلی گرم باشد
۴۵	فوائد و مضرات آب با دماهای مختلف
۴۵	فوائد آب سرد
۴۵	فوائد آب بسیار گرم
۴۵	فوائد آب نیم گرم
۴۶	مضرات آب سرد
۴۶	مضرات مداومت و مصرف زیاد آب بسیار گرم
۴۷	مضرات آب نیم گرم

۴۹	فصل چهارم: آداب و قوانین غذا خوردن
۵۲	۱. یاد و نام خدا در ابتدا و انتهای غذا
۵۲	۲. شستن دست‌ها پیش از غذا
۵۲	۳. چشیدن اندکی نمک قبل و بعد از غذا
۵۳	۴. لزوم غذاخوردن در هنگام اشتیهای واقعی
۵۳	۵. اجتناب از به تأخیر انداختن غذا هنگام گرسنگی
۵۳	۶. اجتناب از تداخل غذا و درهم‌خوری
۵۳	۷. لزوم جویدن کامل غذا
۵۴	۸. لزوم خوردن حجم متعادلی از غذا در هر وعده
۵۵	۹. اجتناب از مصرف مایعات حین خوردن غذا
۵۵	۱۰. لزوم مراعات عادت در آداب تغذیه
۵۶	۱۱. لزوم مراعات قوت در آداب تغذیه
۵۶	۱۲. لزوم دست کشیدن از غذا قبل از سیری
۵۷	۱۳. لزوم مراعات طول مدت غذا خوردن
۵۷	۱۴. لزوم سکون و آرامش فیزیکی و روانی در حین و بعد از غذا
۵۸	۱۵. لزوم پرهیز از غذای دوائی و دمای غذایی
۵۸	۱۶. تدابیر خوردن میوه
۵۹	۱۷. چگونگی انتخاب مزاج غذا در افراد سالم و بیمار
۶۰	۱۸. عدم مداومت بر یک نوع غذا
۶۰	۱۹. پرهیز از تنوع غذایی در یک وعده



۶۱.....	۲۰. اجتناب از پرهیز در افراد سالم و لزوم پرهیز در افراد بیمار.....
۶۱.....	۲۱. لزوم رعایت ترتیب خوردن انواع غذا.....
۶۲.....	۲۲. خوردن مختصری ماده غذایی شیرین بعد از غذا.....
۶۲.....	۲۳. لزوم استفاده از غذاهای لذیذ.....
۶۳.....	۲۴. پرهیز از مصرف غذای بی مزه.....
۶۳.....	۲۵. پرهیز از خوردن بی رویه یک مزه خاص.....
۶۴.....	۲۶. پرهیز از خوردن غذاهای بسیار داغ و بسیار سرد.....
۶۴.....	۲۷. منع خوردن غذاهای لطیف در حرارت معده.....
۶۴.....	۲۸. انتخاب نوع غذای مصرفی به تناسب نیروی هاضمه.....
۶۵.....	۲۹. خوردن غذا در معتدل ترین زمان روز.....
۶۵.....	۳۰. خصوصیات دمایی غذا در فصول مختلف.....
۶۵.....	۳۱. رعایت تعداد وعده های غذایی در شبانه روز.....
۶۶.....	۳۲. استفاده از خواب شب برای تقویت هضم.....
۶۶.....	۳۳. پرهیز از خوابیدن در شب با شکم خالی.....
۶۶.....	۳۴. لزوم تناسب نوع غذا با شغل و فعالیت بدنی.....
۶۶.....	۳۵. رعایت حال معده و خوردن قابضات قبل و بعد از غذا.....
۶۷.....	۳۶. زمان استفاده از شربت های مقوی معده نسبت به غذا.....
۶۸.....	۳۷. لزوم کاهش کمیت غذا بعد از سن جوانی.....
۶۸.....	۳۸. تدبیر پر خوری و امتلاء.....
۶۹.....	۳۹. توجه به تداخلات و ناسازگاری های غذایی.....
۷۰.....	۴۰. انتخاب ظروف پخت و مصرف غذا.....
۷۱.....	۴۱. لزوم نبوشاندن درب ظرف غذا.....
۷۳.....	فصل پنجم: تدابیر تغذیه ای در فصول چهار گانه.....
۷۴.....	تدابیر تغذیه ای فصل بهار.....
۷۵.....	تدابیر تغذیه ای فصل تابستان.....
۷۶.....	تدابیر تغذیه ای فصل پاییز.....
۷۷.....	تدابیر تغذیه ای فصل زمستان.....
۷۹.....	فصل ششم: ارتباط تغذیه و سایر سته ضروریه (سایر عوامل سبک زندگی).....
۸۰.....	تغذیه و خواب.....
۸۰.....	تأثیر خواب یا بیداری بر هضم گوارشی.....
۸۰.....	فاصله زمانی خواب با غذا.....



- ۸۰..... نحوه خواب مناسب جهت هضم غذا
- ۸۱..... حجم غذا قبل از خواب
- ۸۱..... تأثیر خواب روز بر اشتها
- ۸۱..... تغذیه در اختلال خواب
- ۸۲..... تغذیه و ورزش
- ۸۲..... تأثیرات حرکات بدنی بر هضم غذا
- ۸۳..... فاصله زمانی مناسب بین خوردن غذا و ورزش
- ۸۴..... تغذیه و حمام
- ۸۴..... قوانین استحمام و غذا
- ۸۵..... تناول آب و غذا در حمام
- ۸۵..... ارتباط استحمام و خواب
- ۸۵..... استحمام و تأثیر آن بر وزن
- ۸۵..... مدت زمان استحمام
- ۸۶..... دمای آب حمام
- ۸۶..... تغذیه و احتیاس و استقراغ
- ۸۷..... تغذیه و جماع
- ۸۷..... فایده جماع در آمادگی بدن برای دریافت غذا
- ۸۷..... بهترین وقت جماع در رابطه با غذا
- ۸۷..... مضرت جماع با معده پر یا خالی
- ۸۷..... اجتناب از آب سرد بعد از جماع
- ۸۸..... برطرف کردن ضعف حاصل از افراط جماع
- ۸۸..... نوعی غذای مقوی نیروی جنسی
- ۸۸..... حلوائ زردک، مقوی نیروی جنسی
- ۸۹..... مربای شقاق، مقوی نیروی جنسی
- ۸۹..... ارتباط تغذیه با آب و هوا
- ۸۹..... تدابیر مرتبط با هوای آلوده ناشی از عوامل زنده بیماری‌زا
- ۸۹..... تدابیر تجفیف بدن
- ۹۰..... اصلاح مسکن
- ۹۱..... تغذیه و اعراض نفسانی
- ۹۱..... نمونه‌هایی از مقرحات
- ۹۳..... فصل هفتم: تغذیه در دوران‌های زندگی
- ۹۴..... تغذیه در دوران بارداری

۹۴	آداب غذاخوردن در بارداری
۹۴	خوراکی‌های مناسب در دوران بارداری
۹۵	خوراکی‌های مضر در دوران بارداری
۹۵	تغذیه در عوارض بارداری
۹۶	تغذیه و یبوست در بارداری
۹۷	تغذیه در ماه آخر بارداری جهت تسهیل زایمان
۹۷	تغذیه در دوران شیردهی
۹۷	تدابیر کلی تغذیه در شیردهی
۹۷	غذاهای مناسب برای مادر شیرده
۹۸	مواد غذایی مضر در مادر شیرده
۹۸	تغذیه در شیرخواران
۹۸	شروع تغذیه با شیر مادر
۹۹	آداب شیردهی
۱۰۰	شیر مناسب برای تغذیه شیرخوار
۱۰۰	خصوصیات شیر صالح
۱۰۱	طول مدت شیردهی
۱۰۲	شروع غذای کمکی در شیرخوار
۱۰۲	از شیر گرفتن شیرخوار
۱۰۳	تغذیه در اطفال
۱۰۴	تغذیه در جوانان
۱۰۵	عادات صحیح غذایی در جوانان
۱۰۶	انواع غذاهای مفید برای سنین جوانی
۱۰۶	تغذیه در سنین میانسالی
۱۰۶	مزاج غذاهای میانسالی
۱۰۷	مقدار و خصوصیات غذای میانسالی
۱۰۷	تغذیه و اختلال دفع مدفوع و ادرار
۱۰۸	تغذیه در سنین سالمندی
۱۰۸	مزاج غذاهای مناسب سالمندی
۱۰۸	مقدار و روش غذا خوردن در سالمندان
۱۰۸	انواع غذاهای مناسب در سالمندان
۱۰۹	مواد غذایی نامناسب در سالمندی
۱۰۹	ارزش مصرف شیر در سالمندی
۱۱۰	تغذیه و یبوست سالمندان
۱۱۰	تغذیه و تفتیح انسدادها در سالمندان



- فصل هشتم: تغذیه در مزاج‌های غیرطبیعی و شرایط خاص** ۱۱۱
- تغذیه بر حسب مزاج ۱۱۲
- علل سوءمزاجات بدن ۱۱۲
- علل بروز سوءمزاج و بیماری گرم در بدن ۱۱۲
- علل بروز سوءمزاج و بیماری سرد در بدن ۱۱۳
- علل بروز سوءمزاج و بیماری خشک در بدن ۱۱۳
- علل بروز سوءمزاج و بیماری تر در بدن ۱۱۴
- تغذیه و سوءمزاج‌های مادی ۱۱۴
- غذاهای مولد خلط خون ۱۱۵
- غذاهای مولد خلط بلغم ۱۱۵
- غذاهای مولد خلط سودا ۱۱۶
- غذاهای مولد خلط صفرا ۱۱۶
- تدابیر غذایی بدن‌های گرم مزاج ۱۱۸
- تغذیه صحیح در افراد با مزاج گرم و تر ۱۱۸
- تغذیه صحیح در افراد با مزاج گرم و خشک ۱۱۸
- تدابیر غذایی بدن‌های سرد مزاج ۱۱۹
- تغذیه صحیح در افراد با مزاج سرد و تر ۱۱۹
- تغذیه صحیح در افراد با مزاج سرد و خشک ۱۲۰
- توصیه‌های غذایی جهت رفع چاقی ۱۲۱
- توصیه‌های غذایی جهت رفع لاغری ۱۲۲
- توصیه‌های غذایی جهت افرادی که زیاد بیمار می‌شوند ۱۲۳
- تدابیر آب و غذا در سفر ۱۲۳
- تدبیر غذا در سفر ۱۲۳
- تدبیر آب در سفر ۱۲۴
- تغذیه و تدبیر گرما در سفر ۱۲۵
- تغذیه و تدبیر سرما در سفر ۱۲۵
- تغذیه در پیاده‌روی طولانی ۱۲۵
- تدابیر غذایی در سفر دریایی ۱۲۶
- فصل نهم: تدابیر غذایی حفظ صحت و سلامتی اندام‌ها** ۱۲۷
- تغذیه در حفظ سلامت چشم ۱۲۸
- تغذیه در حفظ سلامت مغز ۱۲۸
- غذاهای تقویت کننده مغز ۱۲۹

مقدمه استاد

یکی از مهمترین دستاوردهای پزشکی دوره اسلامی در زمان حاضر، ترسیم برنامه و به دست دادن روش مناسب برای حفظ تندرستی است. به عبارت دیگر، اگرچه در نخستین نگاه‌ها به مقوله پزشکی سنتی مفهوم بازگشت تندرستی به بدن بیمار در ذهن پدید می‌آید، اما واقعیت این است که این موضوع اگرچه یکی از مهمترین محورهای فعالیت طب سنتی است، اما همه آن نیست. یک محور دیگر، فرایند حفظ تندرستی و چگونگی بکار بستن راهکارهایی برای این مفهوم است. به سختی می‌توان این دو محور را از هم جدا کرد و همچنین، باز به سختی می‌توان یکی از این دو محور را بر دیگری ارجح دانست. اما هرچون که به مفهوم وسیع طب سنتی نگاه کنیم، فرایند حفظ تندرستی یکی از محورهای این دانش است که می‌توان (و باید) بر روی آن سرمایه‌گذاری کرد و به بسط داده‌های آن در جامعه کوشید. امروزه که مفهوم جدیدی در مقوله دانش پزشکی بوجود آمده که از آن به ارتقاء سلامت (Health Promotion) تعبیر می‌شود، کاربرد دقیق و برنامه‌ریزی شده آن بخش از طب سنتی که به حفظ تندرستی می‌پردازد و در سطور پیشین به آن پرداختیم، اعتبار و اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در یک تعریف مصوب، ارتقاء سلامت را می‌توان فرایند توانمندسازی مردم برای افزایش کنترل بر سلامت خود و مؤلفه‌های تعیین کننده سلامت که به موجب آن‌ها سلامت مردمان بهبود می‌یابد، تعریف کرد. در این تعریف، کمابیش به مؤلفه‌های تنی و روحی اشاره شده است و کاملاً قابل طرح است که هر دوی این مؤلفه‌ها در طب سنتی که میراثی از گذشتگان تمدن اسلامی می‌باشد، مورد بحث قرار گرفته است.

برای عینیت بخشیدن به این بحث‌ها لازم است نگاهی به یکی از مفاهیم اصلی و پایه طب دوره اسلامی، یعنی مفهوم شش اصل ضروری زندگی که در اصطلاح‌شناسی دانش پزشکی دوره اسلامی از آن به "سته ضروریه" تعبیر می‌شود، بیندازیم. این اصول شش‌گانه، الگوهای زندگی سالم را مقوله‌بندی کرده‌اند که هم شامل سلامت تنی و هم شامل سلامت روحی است که عبارتند از: ۱- احتباس و استفرغ، ۲- اعراض نفسانی، ۳- هوا، ۴- حرکت و سکون، ۵- خواب و بیداری، ۶- خوردن و آشامیدن. از میان این اصول شش‌گانه، موضوع کتاب حاضر کاملاً در راستای تبیین ششمین اصل (خوردن و آشامیدن) تألیف شده است. خواننده محترم کتاب پس از مطالعه آن درخواهد یافت مجموعه بسیار



وسعی از پیشنهادها، راهنمایی‌ها و الگوهای زندگی وجود دارند که فقط و فقط با تعبیری دقیق از کاربست آن‌ها در زندگی روزمره، و تعریف آن‌ها به عنوان اصول زندگی سالم بر اساس راهکارهای طب سنتی می‌توان هم از تندرستی محافظت نمود و هم در راستای ارتقاء این تندرستی گام نهاد.

گفتنی است همچنانکه پیش از این طرح موضوع کردیم که از میان دو محور اصلی طب سنتی (حفظ تندرستی و بازگرداندن آن به بدن در صورت زوال آن) به سختی می‌توان یکی را بر دیگری ترجیح داد؛ در حوزه پرداختن به اصول شش‌گانه زندگی از نظر طب سنتی نیز، به سختی می‌توان یکی را بر دیگری ارجح دانست و یا حتی ترتیبی از اهم به غیر اهم برای آن‌ها ترسیم کرد؛ چرا که هر کدام از این اصول شش‌گانه نقشی خاص و متعلق به خود در نگاهداری تندرستی انسان‌ها دارند که درهم کرد کاربست آن‌ها مجموعه‌ای از رفتارهای تندرستی محور تنی-روخی به دست می‌دهد و البته کاربست مجموعه شش‌گانه است که در نهایت، تندرستی دوگانه تن-روان را برای انسان به ارمغان خواهد آورد.

همه ما در زندگی روزمره خود یا در گروه کسانی هستیم که از غلبه رفتارها و کردارهای نادرست جامعه ماشینی و بحران‌زده انتقاد می‌کنیم، یا در زمره کسانی هستیم که در سطوح مختلف روابط اجتماعی شنونده این انتقادها هستیم، یا این که شما خود را در زمره سومین گروه می‌دانید؟ گروهی که سطح روابط اجتماعی‌شان آنقدر محدود است که در زندگی روزمره، دغدغه این بحران‌ها را نداشته و در معرض انتقاد از این بحران‌ها قرار نگرفته‌اند.

در هر صورت و عضو هریک از این گروه‌های سه‌گانه انسانی که باشیم، واقعیت این است که متأسفانه تنش‌ها و بحران‌های اجتماعی در جامعه ما کم نیستند. و البته در این سطح از زندگی است که ارائه راه‌حل‌ها، پیشنهادها، دستورالعمل‌ها و برنامه‌های زندگی در جهت کم کردن تنش‌ها و غلبه بر آن‌ها مورد نیاز می‌باشد.

بر این اساس خوشبختیم که توانسته‌ایم مجموعه پیشنهادهایی را در جهت کاربست یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های بیولوژیک انسان (خوردن و آشامیدن) مطابق با دستورالعمل‌های طرح شده بوسیله پزشکان تمدن اسلامی و با هدف نگاهبانی از سلامت و ارتقاء آن به دست دهیم. خواننده این کتاب خواهد دید کمتر عرصه‌ای از زندگی روزمره وجود دارد که راه حلی و پیشنهادی طرح شده از سوی طب سنتی و در راستای حفظ و ارتقاء سلامت در آن به دست داده نشده باشد.

همچنین خواننده کتاب حاضر درخواهد یافت کاربست این پیشنهادها در زندگی روزمره، به هیچ وجه باعث هزینه‌بر شدن اقتصاد خانواده (Family economy) نمی‌گردد. کمالینکه همه خانواده‌های ایرانی بخش مهمی از درآمد خود را در مفهوم سبد اقتصاد خانواده، صرف مواء خوراکی می‌کنند که البته هیچ



گریزی از آن نیست. اما نکته مهم آن است که پیشنهادها و دستورالعمل‌های طب سنتی در زمینه خوردن و آشامیدن، در راستای حفظ و ارتقاء سلامت به خودی خود باعث بوجود آمدن هزینه‌های سربار برای سبب خرید خانوار نمی‌گردد. فقط و فقط مجموعه رفتارهای کنترلی وجود دارد که ناظر به چگونگی مصرف اقلام خوراکی، جانشینی آن‌ها با اقلام مورد اعتمادتر و البته توجه به چگونگی مصرف اقلام در محیط فکری طب سنتی می‌باشند.

بر این اساس، امیدوار هستیم این دستورالعمل‌ها و راه حل‌ها مورد توجه خانوارهای ایرانی قرار گیرد. در عین این که از این موضوع نیز غافل نیستیم که پرداختن از عمق به مفهوم تغذیه در طب سنتی و گسترش ادبیات علمی در این زمینه در جامعه، نیازمند پرداختن به بحث‌های نظری پیرامون چند و چون تغذیه، شروط، اصول و مبانی آن نیز می‌باشد. اما کتاب حاضر بیش از هر چیز به وجه عملی رفتارهای مربوط به تغذیه و ناظر به ارائه پیشنهادها و دستورالعمل‌ها تهیه شده است. بنابراین، این بحث‌ها و داده‌های نظری بسیار کم مورد توجه قرار گرفته‌اند که این از ویژگی‌های یک کتاب راهنما و نظام پیشنهادی است.

به امید آن که این کتاب بتواند گامی هرچند کوچک در راستای حفظ تندرستی خانوارهای ایرانی و ارتقاء آن با کاربرست تغذیه بردارد.

جا دارد از همکار فاضله و پرتلاش خود سرکار خانم دکتر فاطمه نجاب‌بخشی و همکارانشان که در تدوین این اثر بسیار خوب و مفید تلاش نموده و مجموعه حاضر را آماده نموده‌اند، تشکر و قدردانی نموده و برایشان آرزوی توفیق بیشتر و روزافزون دارم.

دکتر محمدرضا شمس اردگانی

هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

و عضو فرهنگستان علوم پزشکی