



تغذیه صحیح در هفت گام

کربوهیدرات مفید یا خطرناک؟

۱- پس از ذکر نکاتی چند پیرامون نقش اساسی مقدار چربی مصرفی در روند افزایش وزن هر فرد چه به صورت استفاده از چربی‌های آشکار و چه به صورت چربی‌های پنهان، در قسمت قبل، این بار سراغ گروهی دیگر از مواد غذایی می‌رویم که بعد از چربی‌ها می‌توانیم آنها را به عنوان متهمان درجه دوم ایجاد چاقی معرفی کنیم، یعنی قندها یا در شکل عام‌تر کربوهیدرات‌ها. البته در همین ابتدای بحث باید یادآور شویم که کلمه کربوهیدرات به جواهراتی با نام فیبر نیز اشاره دارد که در ادامه همین مقاله و در قسمت‌های بعد مکرر از آنها سخن خواهیم گفت.

۲- کربوهیدرات‌ها نیز مانند چربی‌ها دارای تقسیم‌بندی‌های گوناگونی هستند و همان موضوع آشکار و پنهان در مورد آنها هم صدق می‌کند چراکه ما با شنیدن لفظ قند، فوراً به یاد قند و شکر مورد استفاده همراه با چای یا حدائق، انواع شکلات و آبنبات می‌افتیم و قند پنهان و فراوان موجود در برخی مواد مصرفی روزانه مانند نوشابه، شربت‌های آماده و انواع آمیوه‌های به اصطلاح طبیعی(!)، همین طور شکر مصرفی در انواع بستنی یا حتی سس کچاپ (گوچه‌فرنگی) را نیز باید در نظر داشته باشیم، لیکن با توجه به اهمیت تغذیه‌ای و میحت پیش رو، آنها را در دو دسته قندهای ساده و مرکب بررسی می‌کنیم که البته فیبرها در دسته دوم قرار می‌گیرند. قندهای ساده که باید آنها را با عنوان «قندهای خطرناک» بشناسیم، در دو شکل منوساکارید (قندهای تک‌مولکولی) و دی‌ساکارید (قندهای دو مولکولی) وجود دارند و شیرینی اکثر غذاها ناشی از وجود این‌گونه قندها در آنهاست. سه منوساکارید اصلی عبارتند از گلوکز، فروکتوز و گالاکتوز. دی‌ساکاریدها هم که حاصل به هم پیوستن دو مولکول از سه منوساکارید فوق‌الذکر هستند هنگام مصرف، در دستگاه گوارش توسط آنزیم‌ها شکسته شده و تبدیل به منوساکاریدهای تشکیل‌دهنده خود می‌شوند. مانند مالتوز (موجود در مام‌الشعیر) که دو گلوکز به هم چسبیده است یا ساکاروز (سوکروز) که شامل یک مولکول گلوکز و یک مولکول فروکتوز است و لاکتوز یا همان قند موجود در شیر که حاوی گلوکز و گالاکتوز است و اما کربوهیدرات‌های مرکب که پلی‌ساکارید هم نامیده می‌شوند از به هم پیوستن تعداد زیادی منوساکارید به یکدیگر به وجود می‌آیند و ثابت شده مصرف روزانه آنها برای سیستم هومئوستازیک بدن بسیار مناسب‌تر است، دارای انواع و اقسام مختلف با نام‌های گوناگونی همچون نشاسته، گلیکژن، انواع فیبر محلول و نامحلول مانند پکتین، لیگنان‌ها، سلولز و… هستند.

۳- هدف اصلی این نوشته، سوق دادن مصرف‌کنندگان گرامی از مصرف قندهای ساده به سمت مصرف قندهای مرکب است چراکه در یک رژیم غذایی مناسب و قابل اتکا از نظر برآورده کردن اهداف تغذیه سالم، باید تأمین ۵۵ الی ۶۵ درصد کالری دریافتی از طریق کربوهیدرات‌ها باشد و صداالبته از نوع مرکب آن. قندهای ساده علاوه بر نقشی که در تأمین انرژی بدن دارند می‌توانند در صورت مصرف بیش از حد (هم به طور مستقیم و هم به صورت دیابت، مشروح بحث می‌شود)، در بروز بیماری‌های قلب و عروق و حتی آب‌مروارید (کاتاراکت) موثر باشند.

۴- جالب است بدانید قند موجود در خون، همان گلوکز است بنابراین به نظر می‌رسد باید استفاده از این قند به صورت آماده به نفع‌مان باشد مخصوصاً که سلول‌های مغز فقط از این قند تغذیه می‌کنند و سایر سلول‌های بدن نیز این قند را به عنوان اولین و بهترین سوخت خود می‌شناسند ولی در ادامه می‌بینید که مصرف مواد غذایی که این قند را به شکل ساده دارند (حاوی خود گلوکز یا دی‌ساکاریدهای ساکاروز و… هستند) و به راحتی و بدون دردرس این قند را وارد خون می‌کنند چقدر می‌تواند خطرناک و مضر باشد.

۵- با ورود گلوکز به صورت ناگهانی و به مقدار زیاد در اثر خوردن مواد قندی ساده همچون مثال‌های فوق (قند و شکر، نوشابه و…) و ورود آسان آنها به داخل خون، اولین واکنش بدن، ترشح مقدار زیاد انسولین به منظور کاهش میزان قند بالارفته خون است ولی این امر، پیامدهایی هم به دنبال خواهد داشت، از جمله تحریک دوباره اشتها که بحث اصلی ما در این چند قسمت بوده است. بنابراین با مصرف مواد قندی ساده و ترشح سریع و پیکاره انسولین، اشتهای خود را به نحوی دائماً تحریک می‌کنیم و این یعنی خوردن بیشتر، ولی با مصرف کربوهیدرات‌های مرکب که به وفور در مواد غذایی مانند نان کامل سبوس‌دار، انواع میوه و سبزی، ماکارونی تهیه‌شده با آرد کامل و… یافت می‌شوند، از آنجایی که شکستن ساختمان آنها توسط آنزیم‌ها به مرور و زمانبر است، میزان قندهای ساده‌ای که آزاد می‌شوند نیز کم‌کم و به مرور خواهد بود. بنابراین قند خون شاهد نوسانات ناگهانی نبوده و در نتیجه ترشح انسولین هم هماهنگ با قند آزادشده بسیار ملایم و بدون تحریک اشتهاست. حال چند جمله‌ای هم در ممنت یکی از قندهای ساده با نام فروکتوز که به راحتی در اثر مصرف شکر (ساکاروز) در بدن آزاد می‌شود و متأسفانه مهم‌ترین ماده قندی مورد استفاده در صنایع غذایی به عنوان قند پنهان نیز هست عیناً از کتاب «تغذیه مدرن» که به تازگی و به سرپرستی دکتر «احمدرضا درستی‌مطلق» توسط انتشارات تیمورزاده منتشر شده، نقل می‌کنیم: «نقش فروکتوز مصرفی در هیپرلیپیدمی (افزایش چربی خون، مقاومت به انسولین در دیابت نوع دو و چاقی اثبات شده است. فروکتوز، لیپوژنیک‌تر (خصلت تبدیل به چربی) از گلوکز است و ثابت شده مصرف این قند ساده مخصوصاً در زمان مصرف غذای اصلی یا نزدیک آن می‌تواند مانند چربی عمل کند و تبدیل آن به بافت چربی در بدن بسیار سریع‌تر خواهد بود.» حال بباید و برای صبحانه، چای شیرین میل بفرمایید یا همراه با غذا نوشابه بنوشید!

۶- با توجه به مسائل فوق و نقش قندهای ساده در ایجاد و پیشرفت بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی و دیابت و…، کارشناسان برای مواد غذایی مختلف از نظر وجود قندهای ساده، شاخصی را تحت عنوان «شاخص گلیسمیک» تعریف و اندازه‌گیری کرده‌اند که بیانگر میزان آزاد شدن قند ساده در خون پس از مصرف آن ماده غذایی است تا به این وسیله میزان آگاهی مصرف‌کننده از تاثیر نوع قند مصرفی هر ماده غذایی و در نتیجه انتخاب درست آنها بالا رود. بنابراین یک ماده غذایی با شاخص گلیسمیک بالا مانند نان باگت سفید قادر به رها کردن انفجاری مقدار زیادی قند ساده در خون است ولی یک ماده غذایی با شاخص گلیسمیک پایین مانند لوبیاچیتهی که حاوی کربوهیدرات مرکب است، قند خود را به مرور وارد خون کرده و انرژی خود را به تدریج آزاد می‌کند و در نتیجه مصرف آنها احساس سیری پایدار را نیز به دنبال خواهد داشت متضاد براینکه سایر عوارض خطرناک و مضر مصرف قندهای ساده در ایجاد انواع بیماری‌های برشمرده فوق را هم ندارد. بنابراین بد نیست ما هم در اینجا به طور مختصر این شاخص را برای چند ماده غذایی پرمصرف ذکر کنیم.

نمونه مواد غذایی با شاخص گلیسمیک بالا: برشتوک (کورن فاکس)، هندوانه، انواع نوشابه، انواع آمیوه‌های بسته‌بندی‌شده، انواع شیرینی خشک و تر، قند و شکر (کامل)، انواع حبوبات پخته (لوبیا، عدس و…) شیر کم‌چرب و …

۷- در انتها دو نکته لازم به یادآوری است؛ اول اینکه منظور از جمله «مصرف کربوهیدرات خوب، می‌تواند از وزن شما بکاهد» این است که به سادگی می‌توان با شناسایی و تبدیل انواع غذاهای محتوی قندهای ساده یا غذاهایی که شاخص گلیسمیک بالا دارند به غذاهای دارای شاخص گلیسمیک پایین و مصرف روزانه یکی از بهترین کربوهیدرات‌ها به نام فیبر که در بخش بیماری‌های قلب و عروق و سرطان، انواع آن را کاملاً معرفی خواهیم کرد در تنظیم اشتها و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن موفق‌تر باشیم. دیگر اینکه همانند چربی پنهان، حواس‌مان به قندهای پنهان نیز باشد. به عنوان مثال به خاطر داشته باشید که سس کچاپ که این همه دربارہ خواص آن قلم‌فرسایی می‌شود دارای بیش از ۲۰ درصد قند ساده است و نمی‌دانم که آیا به جهت گیج کردن مصرف‌کننده است یا از روی ترحم و دلسوزی که به جای اشاره به این درصد که معنای آن استفاده از یک قسمت شکر به ازای هر پنج قسمت از مواد مشکله است یا قید مواد موجود در هر صد گرم از آن، قصبه به این شکل مطرح شده که هر خوراک آن سه گرم قند دارد و منظور از هر خوراک، تقریباً یک قاشق غذاخوری یا ۱۵ گرم است! حال تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل .

✱کارشناس تغذیه

پزشکی

استسگاه

شیرهای استرلیزه و پاستوریزه از ارزش غذایی یکسانی برخوردارند شیر بخورید، نوعش مهم نیست

«شیرهای استرلیزه (شیرهای با ماندگاری طولانی) از ارزش غذایی یکسانی با شیرهای پاستوریزه (شیرهای با ماندگاری کوتاه‌مدت) برخوردارند.» به گزارش «شرق» دکتر «ثریا نواب‌پور» کارشناس صنعت شیر با اعلام این مطلب افزود: «در سیستم‌های صنعتی سالم‌سازی شیر، برای حفظ ریزمغذی‌های موجود در شیر، دما و زمان به گونه‌ای انتخاب می‌شود که ضمن نابودی تمام میکروب‌های موجود، حداقل تغییر در ارزش غذایی آن پدید می‌آید.»

در فرآیند سالم‌سازی شیر پاستوریزه، تمام میکروب‌های بیماری‌زا و ۹۰ درصد میکروب‌های

غیربیماری‌زا از بین رفته و تنها ۱۰ درصد باکتری‌های مقاوم و غیربیماری‌زا باقی می‌مانند. همین باکتری‌ها هم سبب ترش شدن شیر بعد از چند روز ماندن در یخچال می‌شود. البته این فرآیند در خارج از یخچال سریع‌تر رخ می‌دهد. مطلب افزود: «در سیستم‌های صنعتی سالم‌سازی شیر، برای حفظ ریزمغذی‌های موجود در شیر، دما و زمان به گونه‌ای انتخاب می‌شود که ضمن نابودی تمام میکروب‌های موجود، حداقل تغییر در ارزش غذایی آن پدید می‌آید.»

در فرآیند سالم‌سازی شیر پاستوریزه، تمام میکروب‌های بیماری‌زا و ۹۰ درصد میکروب‌های

نگاهی کوتاه به ساختار و کارکرد دستگاه تنفسی

بینی شما محافظ ریه‌تان است



.....✱دکتر محمدحسین عامری*

ممکن است بینی‌تان را به عنوان یک اندام حیاتی در نظر نگیرید، حال آنکه این گونه است. برای آن اهمیت آن لازم است به یک سرماخوردگی شدید مبتلا شوید. گرفتگی بینی و ترشحات فراوان آن تاثیر قابل توجهی روی کیفیت زندگی، وضعیت تنفسی، وضعیت خواب و کارایی شما خواهد داشت.

چرا بینی این اندازه مهم است

بینی هوایی را که تنفس می‌کنید قبل از رسیدن به ریه آن را تصفیه می‌کند. اکثر این فعالیت به واسطه شاخک‌های بینی که روی دیواره‌های بینی واقع شده‌اند، انجام می‌شود. در یک فرد بالغ روزانه بین ۱۸ تا ۲۰ هزار لیتر هوا از بینی عبور می‌کند. بینی شما به واسطه اعمال زیر از شما محافظت می‌کند.

فیلتر کردن همه هوای ورودی و به دام انداختن ذراتی حتی به کوچکی گرد و درختان - مرطوب کردن هوایی که تنفس می‌کنید به منظور جلوگیری از خشکی سطح پوشاننده داخل تراشه برونش و ریه شما

- گرم کردن هوای ورودی و رساندن دمای آن به درجه حرارت بدن شما قبل از رسیدن به ریه

بنا به دلایل فوق و بسیاری دلایل دیگر، عملکرد طبیعی بینی بسیار ضروری است. اگر می‌خواهید لطفی به ریه‌تان بکنید، از بینی‌تان مراقبت کنید.

بنا به توجه به ارتباط مهمی که ریه با بینی دارد، توجه کردن به مشکلات بینی مثل حساسیت بینی می‌تواند باعث پیشگیری از مشکلات ریوی با بهبود آنها شود و برعکس بی‌توجهی به علائم بینی مثل انسداد بینی، عطسه‌ها و ترشحات فراوان، آبریزش بینی، ترشحات غوفنی و پشت حلق می‌تواند به تشدید مشکلات ریوی منجر شده و باعث بروز مشکلات دیگری شود:

- احتقان بینی باعث کاهش حس بویایی می‌شود.

- تنفس دهانی باعث خشکی دهان شده و این امر احتمال عفونت‌های دهان و حلق را افزایش می‌دهد و حس چشایی را کاهش می‌دهد. تنفس دهانی همچنین باعث می‌شود ذرات مضر و باکتری‌ها بتوانند راحت‌تر به ریه برسند. هوای سرد و خشکی که در این حالت به ریه‌ها می‌رسد ترشحات ریه را غلیظ‌تر

-✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*



خواندگان محترم می‌توانند پرسش‌های خود را با ذکر سن، محل سکونت و شرح مختصری از مشکل و هر موضوعی که در یافتن علت کمک‌کنند، مطرح سازند تا پاسخ داده شود. برای طرح پرسش‌های خود می‌توانید با آدرس info@doctoryashil.com مکاتبه کنید.

- من ۲۲ سال دارم و در استان بوشهر زندگی می‌کنم. دندان‌های جلو فک با پایین من از لته جدا شده و نزدیک است که از جا دربیایم. ضمناً در شبانه‌روز فقط شب‌ها قبل از خواب مسواک می‌زنم و مواظبم که لته‌های فک پایین خونی نشود. شما دچار تحلیل شدید لته شده‌اید. هرچه سریع‌تر به متخصص لته (پرودنتولوژیست) مراجعه کنید. ایشان در صورت امکان برای شما جراحی پیوند لته انجام خواهد داد. ریشه دندان‌ها در حفره‌هایی که در داخل استخوان وجود دارد، قرار می‌گیرد که لته روی این استخوان‌ها را پوشانده است. تحلیل لته باعث تحلیل استخوان

سال پنجم ■ شماره ۱۱۳۵ ■ دوشنبه ۲۲ آذر ۱۳۸۹

شرق

-✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

نداشته و تنها ویتامین‌های حساس به حرارت مانند ویتامین C در شیر پاستوریزه پنج درصد بیش از شیر استرلیزه است. این در حالی است که منبع تأمین ویتامین C سبزیجات و میوه‌ها هستند نه شیر.» تکنولوژی استرلیزه مربوط به کشورهای صنعتی است که سرانه مصرف شیر در آنها بسیار بالاست. استفاده از شیرهای استرلیزه در این کشورها که به ارزش غذایی شیر توجه خاص دارند، رو به گسترش است. قدرت جذب بهتر شیرهای استریل، طعم بهتر، نیاز نداشتن به سردخانه، سهولت حمل و نقل و به ویژه در سفر و کاهش مراجعه به مراکز خرید برای تهیه روزانه شیر از جمله مهم‌ترین مزیت‌های شیر استرلیزه به شمار می‌رود که استفاده از آن را طی سال‌های اخیر به ویژه در کشورهای توسعه‌یافته گسترش داده است.

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

حفاظت بهتر شیر می‌شود، دانسته و می‌گویند: «شیرهای استرلیزه فاقد مواد نگهدارنده هستند.» از سوی دیگر به غلط این‌باور در میان مردم وجود دارد که حرارت‌دهی این شیر در دمای بالا، سبب کاهش ارزش غذایی شیرهای استرلیزه نسبت به شیرهای پاستور پروتئین‌ها و املاح شیر که مهم‌ترین عناصر شیر را تشکیل می‌دهند، کاهش نمی‌یابد. در واقع شیر استرلیزه هیچ تفاوتی با شیر پاستوریزه

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*

.....✱دکتر یاشیل احدی‌مقدم*