

پرسش و پاسخ

تجویز داروهای نهنایمانیایی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سؤالات مصرف دارو و توصیه می‌شود. بین از مشورت با متخصص مصرف‌شود.

دکتر گیوه چی

متخصصی جراح متخصص گوش حلق وبینی

چگونه می‌توانم بفهمم که به پروتز چانه احتیاج دارم؟

افرادی که برای جراحی پروتز چانه اقدام می‌کنند باید قبل از انجام جراحی، توسط جراح معاینه شوند. زیرا افرادی که برای پروتز چانه اقدام می‌کنند، باید خط فککی و نما می ویژگی‌های صورت شان حفظ شود. در برخی از افراد نیاز است تا پروتز چانه قرار داده شود تا صورت به تعادل برسد. در مدانی که این جراحی را انجام داده‌اند، بعد از گذشت الی ۲ روز بانسمان پرداخته می‌شود و به طور متوسط بعد از گذشت دو هفته می‌توانند به راحتی صورت خود را اصلاح کنند. انجام جراحی چیزی حدود ۲ ساعت به طول می‌انجامد. زیرا با توجه به حساسیت هایی که این جراحی دارد باید با دقت انجام شود. جراحی پروتز چانه، از جمله جراحی‌های سریایی است و فرد بعد از انجام این جراحی، می‌تواند با تجویز پزشک به راحتی به خانه برگردد.

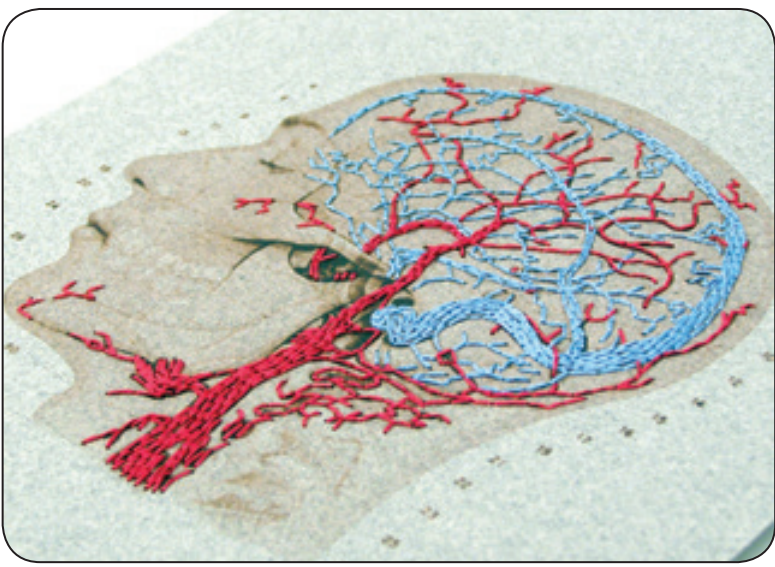
بیشتر بدانیم

ارتباط ۱۰ درصد مرگ‌های بیمارستانی بافلوآنزا

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا علت ۱۰ درصد مرگ‌های بیمارستانی در کشور مان را مرتبط با بیماری آنفلوآنزا دانست. به گزارش مهر، دکتر مسعود مردانی در مراسم معرفی واکنس آنفلوآنزای جدید چهار ظرفیتی گفت: سال گذشته در تهران بیمارانی داشتیم که حتی بعد از تزریق واکنس آنفلوآنزا این بیماری را گرفته بودند که پس از بررسی نمونه‌هایی از این موارد، متوجه شدیم آنفلوآنزای آن‌ها از نوع B بوده است. این واکنس امکان ایمن سازی فرد در مقابل آنفلوآنزای نوع B را ندارد از همین رو خیلی از کشور های اروپایی مجوز استفاده از واکنس آنفلوآنزای چهار ظرفیتی را دارند. ۱۰ درصد مرگ‌های بیمارستانی در کشور مان مرتبط با بیماری آنفلوآنزا بوده که افراد زیر پنج سال و همچنین آنفلوآنزای نوع A و B از این موارد بوده است. بیشترین موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌ها در اواخر پاییز و زمستان رخ می‌دهد، بررسی‌ها نشان داده است که مرگ و میر افراد در این فصول ارتباط مستقیم با آنفلوآنزا دارد. وی با اعلام این مطلب که عوارض آنفلوآنزا در برخی موارد جبران‌ناپذیر است، تاکید کرد: شایع‌ترین علت مصر ف تا به‌جای‌آنتی‌بیوتیک و همچنین شایع ترین علت مقاومت میکروبی به آنتی‌بیوتیک‌ها ناشی از آنفلوآنزا بوده است.

پیشگیری از لخته شدن خون

پزشکی



هنگام پاره شدن دیواره رگ خونی و خون‌ریزی آن، این مواد در تماس با خون قرار می‌گیرد و باعث انعقاد آن می‌شود. بیشتر حمله‌های قلبی، سکنه‌های قلبی و مغزی به دلیل تشکیل لخته خونی روی پلاک کلسترولی (چربی) در داخل سرخرگ قلب یا مغز است. وقتی پلاک چربی به‌طور ناگهانی پاره شود، مواد ترومبوژنیک داخل پلاک در تماس با خون قرار می‌گیرد و باعث لخته شدن خون می‌شود. اگر لخته خونی از جای خودش حرکت کند و به سمت مغز برود، باعث بروز سکته مغزی

آش بادمجان دیلمی

•برنج را خیس کرده، بادمجان‌ها را با پوست به صورت حلقه‌ای خرد کرده دوباره حلقه‌ها را از وسط به چهار قسمت تقسیم می‌کنیم، به صورت نگینی درشت خرد کرده، بعد در نمک حدود ۱۰ دقیقه می‌گذاریم تا بمانند. •بادمجان‌ها را آب‌کشی کرده و حدود ۱۰ دقیقه دیگر داخل آب سرد قرار می‌دهیم که نمک آن شسته شود. این کار

بادمجان - سه عدد • پیاز بزرگ - سه عدد • برنج - یک سوم پیمانه • سیر له‌شده - چهار حبه • رب گوجه‌فرنگی - دو قاشق غذاخوری • تمر هندی - ۱۰۰ گرم • روغن - یک سوم پیمانه • زردچوبه - یک قاشق مرباخوری • لیموآماونی - یک عدد • فلفل - یک قاشق مرباخوری • آب - سه پیمانه

بهبود طعم به مواد غذایی و نوشیدنی‌های خود اضافه کنید.

هشدار: استفاده طولانی مدت و بیش از حد دارچین می‌تواند به کبد آسیب‌وارد کند.

• زردچوبه ضد التهاب

زردچوبه یکی از بهترین گیاهان ضد التهابی طبیعی است اما به‌عنوان رقیق‌کننده خون نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. این موضوع به دلیل کور کومین موجود در آن است. کور کومین از تجمع پلاکت‌ها و تشکیل لخته جلوگیری می‌کند. پودر زردچوبه را به چای، کاری، سالاد و یگر وعده‌های غذایی خود اضافه کنید. می‌توانید یک لیوان شیر زردچوبه در روز میل کنید. اگر کم‌کمی مصرف می‌کنید قبل از به کار بردن زردچوبه با پزشک خود مشورت کنید.

نکته: اگر از وارفارین استفاده می‌کنید از زردچوبه استفاده نکنید.

• زنجبیل کاهنده سکنه

زنجبیل یکی از گیاهانی است که می‌تواند در کاهش لخته شدن خون موثر باشد. این ماده می‌تواند از تشکیل لخته خونی جدید مفید باشد و خطر سکنه را کاهش دهد. علاوه بر این، زنجبیل می‌تواند جریان خون در طول بدن را بهبود ببخشد. کمی زنجبیل به آب میوه خود بیفزایید یا آن را به غذاها اضافه کنید.

شما می‌توانید دوالی سه فنجان چای زنجبیل نیز در روز بنوشید به شرطی که به زنجبیل حساسیت نداشته باشید.

• فلفل رقیق‌کننده

فلفل نیز خاصیت رقیق‌کنندگی خون دارد و می‌تواند جریان خون را در بدن افزایش دهد. این ماده در برگ‌ریخته کپسایسین است که

می‌تواند لیبیدها را از شریان‌ها حذف کند. این گیاه فشرل خون را کاهش می‌دهد و به طور کلی سلامت قلب را بهبود می‌بخشد. فلفل تازه و خرد شده را به مواد غذایی خود اضافه کنید. همچنین می‌توانید پودر فلفل را بر روی مواد غذایی خود بپاشید.

• راهکارها

- از کاهش آب بدن جلوگیری کنید؛ به‌ویژه تحت تاثیر تعریق در اثر افزایش درجه حرارت محیط یا تب، اسهال، استفراغ، مصرف بی‌رویه داروهای مُدر (ادر آور) یا طی مسافرت‌های طولانی مدت.
- استفاده بیشتر از مواد غذایی فیبری که منشأ گیاهی دار، به‌ویژه انواع سبزی و میوه ها؛ طوری که از طریق مصرف آن‌ها بیش از ۲۰ گرم فیبر به ازای هر ۱۰۰۰ کیلو کالری دریافتی وارد دستگاه گوارش شما شود. بدین ترتیب نه تنها مانع از بروز بی‌وست می‌شود، بلکه جذب متعادل موافقندی و چربی‌ها و نیز خنثی‌سازی موافر سلطان زاه توسط فیبر مصرفی صورت می‌گیرد.

- کاهش چربی‌های خون؛ به‌ویژه کلسترول خون بسیار مهم است.

مواد دزیر کمک‌کننده است: برای کاهش دریافت اسیدهای چرب اشباع زیر ۷ درصد باید مصرف روغن نباتی جامد، پیه حیوانی و چربی‌های حیوانی (غیرروغن ماهی) و برخی مواد چرب مانند روغن نارگیل حذف یا بسیار محدود شود و مقدار کل چربی در دریافتی کاهش داده شده و اینز به‌طور متناسبی در وعده‌های غذایی تقسیم کرد.

- خوردن صبحانه و حذف نکردن آن به‌مقدار قابل توجهی موجب کاهش احتمال لخته شدن خون و چسبندگی پلاکت‌ها می‌شود.

کشنه‌ها

ترفند‌ها

پاک کردن لکه‌های چرب آشپزخانه

دستمال را به روغن بچه (یا هر روغن معدنی) بی‌بو آغشته کنید. سطح چرب اجاق گاز و هود را با این دستمال پاک کنید تا زمانی که پوشش چربی از بین برود. در صورتی که این لکه‌های چربی طولانی مدت انباشته شده باشند، مقداری جوش شیرین به روغن اضافه کنید و روی سطوح آغشته به چربی بکشید. دستمال تمیز دیگری بردارید و دوباره سطوح را پاک کنید تا روغن اضافه از بین برود و به‌داحل برسد. این کار باعث می‌شود تا تمیز کردن برای دفعه بعد راحت‌تر شود و همچنین سطوح برق باقی‌مانند. سپس به‌مقدار مساوی سرکه سفید و آب گرم با هم مخلوط کنید. یک تکه پارچه یا استنج را در این محلول خیس کرده و کابینت‌ها را با آن تمیز کنید. برای لکه‌های سخت‌تر مستقیم از سرکه استفاده کنید. در آخر کابینت‌ها را با یک پارچه آغشته به آب سرد مجدداً پاک کنید. برای تمیز کردن فیلتر هود، از مخلوط آب گرم و جوش شیرین استفاده کنید. برای این کار یک ظرف استوانه‌ای مانند گلدان را از آب جوش پر کنید. به تدریج یک پیمانه (فنجان) به آن جوش شیرین اضافه کنید. به یک باره این کار را نکنید. سپس فیلتر را داخل محلول غوطه‌ور و چند دقیقه به همان حال باقی‌بگذارید. اگر با یک بار انجام این کار، لکه‌ها پاک نم‌اند، چندین بار این کار را تکرار کنید. در و در نهایت فیلتر را با آب گرم بشویید. اگر روغن بچه ندارید، می‌توانید از روغن‌های گیاهی به همان ترتیب استفاده کنید.

کافه سلامت

نیش پشه سالانه در جهان یک میلیون قربانی می‌گیرد

۲۰گوست روز جهانی پشه، خطرناک‌ترین موجود جهان نام‌گذاری شده است، حشره‌ای که سالانه یک میلیون نفر قربانی می‌گیرد. به گزارش خبرگزاری رسمی ایتالیا (انس)، ۲۵۰۰ نوع پشه در جهان وجود دارد که شمار زیادی از آن‌ها ناقل بیماری‌هایی هستند که به ۷۰۰ میلیون نفر در جهان سرایت کرده‌و سالانه یک میلیون قربانی می‌گیرند و بدین ترتیب پشه خطرناک‌ترین حیوان در جهان محسوب می‌شود. روز پشه برای حساس کردن افکار عمومی جهانی برای مبارزه با پشه‌ها و بیماری‌هایی که از طریق آن‌ها سرایت می‌کند نامیده شده است. «رنالد روس» پزشک انگلیسی در عامل بیماری مالاریا از طریق نیش پشه به انسان و به همین دلیل در سال ۱۹۰۲ برنده جایزه نوبل شد. بر اساس داده‌های سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۷ میلیون مورد ابتلا به بیماری مالاریا در جهان به ثبت رسیده است که ۸۵ درصد از این موارد مربوط به آفریقا ست.

تور گروهی جمعه ها از روز سه شنبه ، چهار شنبه و پنج شنبه
تور انفرادی ۲ نفری از پنج شنبه تا یکشنبه
تور ۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۴۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۵۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۶۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۷۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۸۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۹۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۰۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۱۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۲۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۳۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۴۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۵۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۶۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۷۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۸۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۱۹۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۰۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۱۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۲۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۳۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۴۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۵۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۶۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۷۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۸۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۲۹۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۰۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۱۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۲۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳۳ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳۴ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳۵ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳۶ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳۷ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳۸ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۳۹ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۴۰ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۴۱ نفری از یکشنبه تا یکشنبه
تور ۳۴۲ نفری از یکشنبه تا یکشنبه