

#### دانشتني‌ها

#### توصيه‌هایی در باره مصرف مُسکن‌ها

بسیاری از ما بارها مجبور به مصرف داروهای مُسکن شده‌ایم، اما شاید به‌ندرت به این نکته توجه کرده‌ایم که چطور می‌توان سرعت اثربخشی دارو را پس از مصرف افزایش داد. نتایج یک مطالعه جدید در همین رابطه نشان می‌دهد که بلع صحیح و وضعیت بدن پس از خوردن دارو می‌تواند زمان اثرگذاری آن را تا چند برابر تسریع کند به‌خصوص زمانی که فرد دچار درد شدید است. بررسی جدید متخصصان نشان می‌دهد که وضعیت بدن در حین مصرف دارو و پس از بلع، تاثیر قابل توجهی بر سرعت تسکین‌دهندگی آن دارد. متخصصان از یک مدل طراحی‌شده خاص برای ترسیم سفر یک قرص از مسیر معده به سمت دوازدهه استفاده کردند. برای انجام این کار متخصصان چهار وضعیت شامل ایستاده، نشسته، دراز کشیده به سمت راست و دراز کشیده به سمت چپ بدن را آزمایش کردند. براساس نتایج این تحقیق هنگامی که فرد به پهلوی راست دراز می‌کشید، ماده فعال با سریع‌ترین سرعت به عمیق‌ترین قسمت معده می‌رسید و می‌توانست ۲.۳ برابر سریع‌تر از حالت ایستاده حل شود. به‌طور خاص، مدت زمان تاثیر دارو به شرح زیر متفاوت بود:

- در وضعیت ایستاده و نشسته: ۲۳ دقیقه تا زمان اثرگذاری.
- در حالت دراز کشیده به پهلوی راست: ۱۰ دقیقه تا زمان اثرگذاری.
- در حالت دراز کشیده به پهلوی چپ: ۱۰۰ دقیقه تا زمان اثرگذاری.

متخصصان توضیح می‌دهند که در حالت خوابیده به پهلوی چپ، یک قرص در معده ۱۰ برابر کندتر از خوابیده به سمت راست حرکت می‌کند. همچنین در وضعیت خوابیده به پشت به اندازه وضعیت ایستاده زمان می‌برد تا دارو اثر کند. همان‌طور که محققان می‌نویسند، گرانش و شکل نامتقارن معده بر سرعت انتشار مواد فعال در جهت دوازدهه تاثیر می‌گذارد. اگر به پهلوی راست دراز بکشید، اثر متقابل جاذبه، انقباضات معده و جریان شیر معده به شیب‌دارترین زاویه می‌رسد. این سریع‌ترین راه برای سر خوردن قرص در معده است. به گفته محققان، این یافته‌ها به‌ویژه برای بیماران مسن‌تر یا در بستر مفید است. علاوه بر وضعیت بدن، پارامترهای دیگری نیز بر سرعت عمل قرص تاثیر می‌گذارد و به گفته متخصصان، قرص‌های مسکن باید: چند دقیقه قبل از غذا مصرف شوند، زیرا معده پر باعث کاهش تاثیر قرص می‌شود و همچنین همیشه با مایع کافی بلعیده شوند. قطره‌های مسکن نیز معمولاً سریع‌تر از قرص‌ها عمل می‌کنند، زیرا از طریق غشاهای مخاطی دهان یا بینی وارد جریان خون می‌شوند و بنابراین سریع‌تر جذب می‌شوند.

#### نکته

#### زخم‌معده، علل و درمان

یک فوق تخصص گوارش گفت: یکی از عارضه‌های زخم‌معده انسداد ورودی معده است که موجب استفراغ، عدم تحمل خوردن و کاهش وزن می‌شود و این مورد نیز با جراحی التیام پیدا می‌کند. دکتر بیژن احمدی درباره بیماری‌های معده اظهار کرد: شایع‌ترین علت زخم‌معده، عفونت هلیکوباکتر پیلوری است که این عفونت درصدی از افراد را دچار زخم معده می‌کند. وی با اشاره به تاثیر داروهای التهابی غیراستروئیدی در ایجاد زخم‌معده توصیه کرد: مردم داروهای بروفن، ناپروکسن، ژلوفن و... را خودسرانه و زیاد مصرف نکنند به‌ویژه در سن بالای ۶۰ و ۶۵ سال که این داروها عوارض قلبی، کلیوی و زخم‌معده به‌دنبال دارد و حتماً با دستور پزشک یا مقدار خیلی کم مصرف کنند و یا با داروهای ضداسیدی استفاده شود. احمدی بیان کرد: ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد جامعه هلیکوباکتر پیلوری دارند و نیاز به درمان نیست و این عفونت ترس و خطر ندارد و تنها در کسانی که زخم‌معده دارند و مشکلات ناشی از زخم در آندوسکوپی اثبات شده باشد، هلیکوباکتری درمان می‌شود. این فوق تخصص گوارش با تاکید بر اینکه نباید مثل نبات از داروهای غیراستروئیدی استفاده کرد، گفت: یکی از شایع‌ترین مراجعات در دستگاه گوارش، مراجعه در معده‌است که به‌دلیل استرس، فشار عصبی و افسردگی است که موجب نفخ، مالش معده و... می‌شود؛ ضمن اینکه برخی داروها مثل قرص آهن نیز تحریک‌کننده مخاط معده و یبوست‌زا هستند و می‌توان با آن داروهای ملین بدهیم. وی در ادامه با اشاره به اینکه تشخیص زخم‌معده با روش آندوسکوپی است، اظهار کرد: خوردن مایع رادپواکتیو یکی دیگر از روش‌هاست. احمدی ادامه داد: تست تنفس جایگزین آندوسکوپی نیست و برای تشخیص دقیق زخم باید آندوسکوپی کنیم که در این حین نمونه‌برداری و تشخیص هلیکوباکتر پیلوری را می‌دهیم و تست تنفسی خیلی کم است و بسیاری از پزشکان آن را انجام نمی‌دهند. احمدی افزود: مصرف برخی آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باعث تحریکاتی روی مخاط معده و موجب رفلاکس بشود که با داروهای ضداسید التیام پیدا می‌کند. احمدی درباره عوامل ایجاد زخم‌معده بیان کرد: بیش از ۹۰ درصد زخم‌ها ناشی از نفوذ اسید، صفرا و مصرف داروهای ضدالتهاب استروئیدی است و ممکن است برخی زخم‌ها نیز خوش‌خیم نبستند گاهی ناشی از بدخیمی و سرطان یا عفونت‌های قارچی و انگلی باشند. این فوق تخصص گوارش اظهار کرد: شایع‌ترین عارضه زخم‌معده، خونریزی است که به شکل استفراغ خونی و... بروز می‌کند و از موارد حاد داخلی است و مریض باید سریع آندوسکوپی شده و دارو مصرف کند و گاهی نیاز به جراحی دارد. وی افزود: عارضه دیگر زخم معده انسداد ورودی معده است که موجب استفراغ، عدم تحمل خوردن و کاهش وزن می‌شود و این مورد نیز با جراحی التیام پیدا می‌کند. این فوق تخصص گوارش گفت: سندروم روده تحریک‌پذیر ارتباطی به زخم‌معده ندارد و ممکن است فرد به هر دو مبتلا شود اما هیچکدام عامل دیگری نیست؛ سندروم روده تحریک‌پذیر مربوط به روده‌بزرگ و درد معده در قسمت فوقانی شکم و پایین‌تر از جناق سینه است. وی در ادامه اظهار کرد: هر خونریزی از دستگاه گوارش به‌ویژه دستگاه گوارش تحتانی حتماً باید بررسی شود و کولونوسکوپی انجام بشود. احمدی بیان کرد: هیچ غذایی به‌خودی خود موجب ایجاد زخم‌معده نمی‌شود و مصرف برخی غذاها از جمله غذاهای تند، سرخ‌کردنی و ادویه‌جات موجب تحریک زخم و درد می‌شود؛ فست‌فود رفلاکس را تشدید می‌کند و کسی که زخم یا رفلاکس معده دارد باید از غذاهای سالم مثل فیبر و میوه استفاده و از سیگار، ادویه‌جات و... پرهیز کند. وی در پایان درباره درمان زخم‌معده گفت: اکنون موارد نیاز به جراحی زخم‌معده خیلی کم شده و جراحی‌ها نیز محدود است و اکثر در مان‌ها، طبی و با داروست.

## خوراکی‌های مفید برای سم‌زدایی بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی‌کریمی

فصل زمستان با توجه به سرما و گاهی کاهش بارندگی، باعث بروز انواع آلودگی می‌شود. آلودگی‌هایی که می‌تواند سبب بروز مشکلات تنفسی و... شود. بهترین روش برای سم‌زدایی پیروی از یک رژیم غذایی سالم است. مصرف مواد غذایی مفید به سم‌زدایی بدن در فصول سرد سال کمک می‌کند:



#### چغندر

چغندر سرشار از آنتی‌اکسیدان قدرتمند است و منبع عظیمی از پتاسیم و فیبر محسوب می‌شود. چغندر، می‌تواند تولید اکسیدنیترات و جریان خون به عضلات را بهبود دهد. حتی اگر ورزش نمی‌کنید، چغندر هنوز می‌تواند اثر مفیدی روی سلامتی اعصاب، کلیه و... داشته باشد. چرا که سرشار از ویتامین C، فولات و منیزیم است.

#### کلم بروکلی

یک کاسه جوانه کلم‌بروکلی بیشتر از یک پرتقال، ویتامین C برای مبارزه با سرماخوردگی دارد و از طرفی سرشار از آهن، ویتامین K و کلسیم است. کلم‌بروکلی موجب سم‌زدایی از کبد می‌شود.

#### کلم پیچ

کلم پیچ ضدسرطان و دارای ترکیبات آنتی اکسیدان است که به پاکسازی بدن کمک می‌کند. همچنین اثرات مخرب ناشی از استعمال دخانیات را از بین می‌برد.

#### زنجبیل

ترکیبات زنجبیل به‌گونه‌ای است که به گردش خون کمک می‌کند. زنجبیل دارای آنتی‌اکسیدان بوده و بهترین گیاهی است که باعث پاکسازی سیستم گوارشی از سموم می‌شود.

#### عسل

مخلوط آب ولرم و عسل یکی از بهترین مایعات طبیعی برای دفع مواد زائد از بدن است. درواقع عسل دفع این مواد زائد به سم‌زدایی بدن منجر شده و کولون را پاکسازی و عملکرد آن را بهبود می‌دهد.

#### یادداشت

#### نکاتی در مورد «سینوزیت»

محمدرضا شیرزادی

متخصص

بیماری‌های عفونی



عفونت‌های ویروسی می‌توانند زمینه‌ای برای بروز سینوزیت باشند. اگر فردی پیش‌زمینه حساسیت دارد باید داروهای ضدحساسیت استفاده کند تا دچار سینوزیت مزمن نشود. معمولاً افرادی دچار سینوزیت می‌شوند که زمینه حساسیت دارند این حساسیت موجب می‌شود سینوس‌ها دچار التهاب شده و به‌دنبال آن میکروب‌ها و ویروس‌ها در سینوس‌ها تکثیر شوند و علائم و عوارض سینوزیت ایجاد شده و به‌صورت مزمن و عودکننده ادامه یابد. فرم حاد سینوزیت ممکن است رطبی به حساسیت نداشته باشد، اما اگر علائم سینوزیت ادامه‌دار باشد به حساسیت موجود در بدن فرد باز می‌گردد. مهم‌ترین علامت؛ سینوزیت درد اطراف بینی و پیشانی است. سینوس مجاری‌ای دارد که به داخل مجاری بینی باز شده و ترشحات از آن خارج می‌شود. باید توجه کرد که برای سینوزیت مزمن، حساسیت موجود در بدن مهمتر از ورود باکتری است که وارد بدن شده است. در این شرایط باید برای فرد بیمار داروی ضدحساسیت تجویز شود تا التهاب داخل سینوس‌ها از بین برود. با درمان مناسب و استفاده از داروهای ضدحساسیت سینوزیت بهبود خواهد یافت. افرادی که سینوزیت مزمن یا عودکننده دارند باید عکس رادیولوژی بگیرند و سی‌تی‌اسکن کنند تا بدانند چگونه در هوای سرد حضور یابند تا دچار مشکل نشوند. اگر کیست در رادیولوژی و سی‌تی‌اسکن مشاهده و موجب عفونت مزمن سینوس شده باشد باید با جراحی خارج شود. کیست، انحراف یا پولیپ‌بینی موجب عدم خروج مناسب ترشحات از مجاری سینوس‌ها می‌شود. اگر ترشحات سینوس به‌خوبی تخلیه نشود؛ فرد در اثر سینوزیت مزمن دچار درد، سنگینی سینوس و التهاب خواهد شد. قبل از درمان با دستگاه خاصی مجاری سینوس مشاهده می‌شود تا مشخص شود مجاری نیاز به باز شدن دارد یا خیر. اگر نیاز به جراحی باشد باید مجراها با میل باز شود. باید مراقب باشیم به عفونت‌های ویروسی دچار نشویم چون این عفونت‌ها زمینه‌ای برای بروز سینوزیت خواهند شد. به‌ویژه اینکه اگر فردی بیش‌زمینه حساسیت دارد باید داروهای ضدحساسیت استفاده کند تا دچار سینوزیت مزمن نشود. استفاده از هدنبند با گرم نگه‌داشتن پیشانی موجب کاهش اسپاسم عضلات صورت می‌شود.

#### عوارض ابتلای مجدد به کووید خطرناک‌تر است

کرونا آلوده شده بودند، بیش از دو برابر در معرض خطر مرگ و بیش از سه برابر در معرض خطر بستری‌شدن در بیمارستان قرار داشتند. آنها همچنین در معرض مشکلات ریوی، قلبی، خونی، کلیوی، دیابت، سلامت روان و اختلالات عصبی بودند. متخصصان گفتند: حتی اگر بیمار سابقه ابتلا به کووید ۱۹ را داشته باشد، بازهم در معرض پیآمدهای نامطلوب ابتلای مجدد قرار دارد، رعایت نکات بهداشتی همچنان توصیه می‌شود.

#### بیماری کلیوی در مردان سخت‌تر است

وابسته است و به‌عنوان یک عامل کلیدی در بیماری‌های کلیوی شناخته شده است. محققان دریافتند: زن‌بودن محافظت قابل توجهی در برابر فروپتوز از طریق مسیر خاصی به‌نام فاکتور هسته‌ای اریترئوئید ۲ فاکتور NRF۲ ایجاد می‌کند. این NRF۲ در زنان بسیار فعال است. در مردان، هورمون تستوسترون، فعالیت NRF۲ را کاهش می‌دهد و فروپتوز را تقویت می‌کند و انعطاف‌پذیری سلولی را در آسیب کلیه تضعیف می‌کند.

زنان معمولاً بهتر از مردان قادر به بهبودی از آسیب کلیه هستند، یک مطالعه نشان می‌دهد که زنان در سطح مولکولی مزیتی دارند که آنها را از نوعی مرگ سلولی که در کلیه‌های آسیب‌دیده رخ می‌دهد، محافظت می‌کند. دکتر «تومو کازوسوما»، نویسنده این مطالعه گفت: «مهم است که بدانیم چرا کلیه‌های زنان در برابر این آسیب‌های حاد محافظت می‌شوند.» محققان شکلی از مرگ سلولی به‌نام فروپتوز را بررسی کردند که به آهن و استرس اکسایشی

#### جدول کلمات متقاطع

۱۴۱۷ام‌ا‌ل‌ی

#### افقی

۱- عبادتگاه پیامبر اکرم(ص) بود- هدایت‌کننده-

گماشتن ۲- پرچم- روشنائی صبح- معادل فارسی سر دراوَر

۳- زردآلوی نارس - عجله- نویسنده ۴- عنصر شماره

۵۶اتی- سبخن محال ۵- آب‌منجمد- جمع هدیه-

شمای بیگانه- وسط‌ومیان ۶- دارای رفتارخوب-

نمایشگاه نقاشی ۷- خرمن ماه- منسوب به پدر- شکوه

۸- از شهرهای همدان - بلور- جوانمرد ۹- خلیجی در

شمال لیبی- جنگ- ناسازگاری ۱۰- اصطلاحی در

فیلم- چرب‌زبان ۱۱- عبادت- ریشه- دستور دادن-

عددنخستین ۱۲- شهری درفارس- ساختمان‌سازی

۱۳- شهری درفرانسه- کسی که سربر سایرین شود و

برای آن شخص هزینه‌گذار- تسمه و دوال عقب زین

۱۴- نوعی اسلحه‌کمری- کوه کالیفرنیا- رودمصر ۱۵-

مجرمانه- خودسر- فاقد تازگی

#### حل جدول ۱۴۱۶

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  |
| ۱  | ۳  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  |
| ۲  | ۴  | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  |
| ۳  | ۵  | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  |
| ۴  | ۶  | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  |
| ۵  | ۷  | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  |
| ۶  | ۸  | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  |
| ۷  | ۹  | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  |
| ۸  | ۱۰ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ |
| ۹  | ۱۱ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ |
| ۱۰ | ۱۲ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ |
| ۱۱ | ۱۳ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ |
| ۱۲ | ۱۴ | ۲۶ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ |
| ۱۳ | ۱۵ | ۲۷ | ۲۶ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ |
| ۱۴ | ۱۶ | ۲۸ | ۲۷ | ۲۶ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ |
| ۱۵ | ۱۷ | ۲۹ | ۲۸ | ۲۷ | ۲۶ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  | ۲  | ۱  |
| ۱  | ۳  | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  | ۳  |
| ۲  | ۴  | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  | ۴  |
| ۳  | ۵  | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  | ۵  |
| ۴  | ۶  | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  | ۶  |
| ۵  | ۷  | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  | ۷  |
| ۶  | ۸  | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  | ۸  |
| ۷  | ۹  | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹  |
| ۸  | ۱۰ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ |
| ۹  | ۱۱ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ |
| ۱۰ | ۱۲ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ |
| ۱۱ | ۱۳ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ |
| ۱۲ | ۱۴ | ۲۶ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ |
| ۱۳ | ۱۵ | ۲۷ | ۲۶ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ |
| ۱۴ | ۱۶ | ۲۸ | ۲۷ | ۲۶ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ |
| ۱۵ | ۱۷ | ۲۹ | ۲۸ | ۲۷ | ۲۶ | ۲۵ | ۲۴ | ۲۳ | ۲۲ | ۲۱ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ |