

کیمسان

بهترین راهکار برای بهینه‌سازی مصرف برق، درک و آگاهی کامل از الگوها و رفتارهای مصرف برق، ماست. با مشاهده مصرف برق خود در طول روز و شناخت دقیق تجهیزات و دستگاه‌هایی که بیشترین انرژی را مصرف می‌کنند، می‌توانید به درک بهتری از مصرف برق خود برسید و به‌راحتی میزان مصرف را کاهش دهید.

تکنولوژی‌های کم‌مصرف تأثیر زیادی در بهینه‌سازی مصرف برق دارند. استفاده از لامپ‌های LED با کارایی بالا به جای لامپ‌های فلورسنت، استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی با حالت خاموش، مصرف برق کمتر در حالت استندبای و انتخاب تجهیزات خانگی با رچسب انرژی مصرفی کم، می‌تواند به صرفه‌جویی کمک کند.

مدیریت بار برق یکی از راهکارهای مهم در بهینه‌سازی است. با توزیع مناسب بارهای الکتریکی در طول روز، می‌توان با استفاده از شبکه‌برق در میان تمام اعضای جامعه بهینه‌سازی مصرف برق را داشت. برای مثال، استفاده از تایمرها برای روشن و خاموش کردن خودکار دستگاه‌های الکتریکی در زمان‌های مشخص می‌تواند به مدیریت بار و صرفه‌جویی کمک کند. آموزش و ارتقای اطلاعات در مورد بهینه‌سازی مصرف برق با تأکید بر رفتارهای بهینه‌سازی در خانه، محل کار و دیگر محیط‌های زندگی می‌تواند مؤثر باشد. با آموزش افراد در مورد مزایا آن و ارائه توصیه‌های عملی، در صرفه‌جویی فرهنگ‌سازی می‌کنیم.

فرصت‌های بهینه‌سازی مصرف برق

این فرصت‌ها شامل کاهش هزینه‌های انرژی، کاهش بار مستقل، بهره‌وری انرژی بالا، پیشرفت فناوری و دستیابی به اهداف محیط‌زبستی است.مهمترین مدیریت بهینه‌سازی می‌تودل‌مکان

مطلوبی بهبود می‌بخشد و انتظار می‌رود با مشارکت همگانی و اجرای کامل برنامه‌های مدیریت مصرف استانی، صنعت برق با شرایط بهتری نسبت به سال گذشته از تابستان اسسال عبور کند» وی پیوستن حدود ۱۲ هزار مگاوات نیروگاه حرارتی مشمول برنامه‌های تعمیراتی را بخشی از این ظرفیت‌ها عنوان کرده و می‌گوید: «هزار مگاوات نیروگاه هسته‌ای تا ۱۵ خرداد تولید خود راه‌به‌شبه عرضه می‌کنند و واحدهای توسعه‌ای شامل نیروگاه‌های حرارتی و تجدیدپذیر از جمله ۱۲۰۰ مگاوات واحدهای پربازده

مدیر عامل توانیر: هزار مگاوات نیروگاه هسته‌ای تا ۱۵ خرداد تولید خود را به شبکه عرضه می‌کنند و واحدهای توسعه‌ای شامل نیروگاه‌های حرارتی و تجدیدپذیر از جمله ۱۲۰۰ مگاوات واحدهای پربازده کلاس F نیز حدود یک ماه بعد به مدار می‌آیند.

کلاس F نیز حدود یک ماه بعد به مدار می‌آیند»مدیرعامل شرکت توانیر پیوستن حدود هزار مگاوات نیروگاه‌های صایع را بخشی دیگر از ظرفیت‌های جدید عنوان کرد که به‌زودی به شبکه افزوده می‌شود و انتظار می‌رود با تکمیل برنامه‌های مدیریت بار و مصرف انرژی و مشارکت همگانی، با شرایط مطلوبی از تابستان عبور کنیم **کاهش مصرف برق در زمان تماشا ی تلویزیون**
رئوف شکرایی، فروشنده وسایل صوتی و تصویری می‌گوید: «هرچی از افراد عادت دارند که از صبح تا شب، بدون اینکه واقعا از تلویزیون استفاده کنند، آن را روشن نگه می‌دارند روشن نگه نگه داشتن طولانی مدت تلویزیون می‌تواند میزان مصرف انرژی آن را افزایش دهد و موجب اتلاف بیپوده برق شود. خصوصا اینکه



کند تا میزان بار مصرفی در تلویزیون را کاهش دهد، قرار دادن این موضوع موجب افزایش مصرف انرژی تلویزیون می‌شود؛ بنابراین ساده‌ترین کاری که می‌توانید برای بهینه‌سازی مصرف انرژی انجام دهید، خاموش کردن تلویزیون بعد از چند ساعت روشن بودن است.»
وی ادامه می‌دهد: «علاوه بر کارهای ساده‌ای که می‌توانید انجام دهید، انجام یک سری تنظیمات در تلویزیون هم می‌تواند به شما کمک کند تا مصرف برق را در تلویزیون کاهش دهید. بیشتر آشناشوید»

یکی از وسایلی که در منزل، برق زیادی مصرف می‌کند، تلویزیون است. استفاده درست و بهینه از این جعبه جادویی برق مصرفی در خانه‌ها را کاهش خواهد داد. از آنجایی که استفاده از تلویزیون‌های این روزها بسیار بیشتر شده و این دستگاه‌ها تغییرات زیادی را به نسبت گذشته داشته‌اند، بدون شک نمی‌توان نقش مصرف برق تلویزیون‌ها را در میزان مصرف کلی انرژی روزانه یک خانه نادیده گرفت. اکثر ما روزانه تلویزیون‌ها را برای مدت زمانی طولانی روشن نگه می‌داریم و قطعاً روشن ماندن طولانی این دستگاه‌ها موجب افزایش مصرف انرژی می‌شود.اما آیا ما مصرف انرژی تلویزیون را کاهش داد؟
چطور می‌توان کار کرد تا تلویزیون میزان برق کمتری مصرف کند.
علی سید کمال، مهندس برق توضیح می‌دهد: «قبل از اینکه با روش‌های مؤثر برای کاهش مصرف انرژی تلویزیون آشنا شویم، باید بدانید که تلویزیون‌های مختلف به یک اندازه

چربی و چگونگی مصرف بپینه برق

برق مصرف نمی‌کنند و چندین فاکتور می‌تواند روی میزان انرژی مصرفی تلویزیون‌ها تأثیر بگذارد. اول از همه اندازه و سایز تلویزیون مهم است. به نسبتی که سایز دستگاه بزرگ‌تر باشد، بدون شک میزان مصرف انرژی آن هم افزایش می‌یابد؛ بنابراین قطعاً یک تلویزیون ۳۲ اینچ به اندازه یک تلویزیون ۸۰اینچ انرژی مصرف نمی‌کند. فاکتور مهم بعدی روی میزان برق مصرفی یک تلویزیون، نوع پنل به کار رفته برای ساخت تلویزیون است. تلویزیون‌هایی که با پنل‌های قدیمی‌تر LCD

ساخته شده‌اند، میزان برق بیشتری مصرف می‌کنند. در مدل‌های جدیدتر مانند نمایشگرهایی با پنل OLED، میزان مصرف انرژی تلویزیون بسیار کمتر است و این دستگاه‌ها انرژی کمتری را به نسبت مدل‌های قبلی هدر می‌دهند.

مورد دیگری که می‌تواند روی میزان برق مصرف شده در یک تلویزیون تأثیر بگذارد، به نوع استفاده کاربران و تنظیمات اعمال شده در دستگاه تأثیر دارد. اینکه شما تلویزیون را در چه مکانی قرار می‌دهید، چقدر امکان خنک شدن تلویزیون وجود

بخش دوم

دارد و تنظیمات نور و روشنایی صفحه را به چه شکلی تنظیم کرده‌اید؟
همگی روی انرژی مصرفی دستگاه تأثیر دارد؛ حتی برخی از تلویزیون‌ها امکان تنظیم شدن روی حالت خودکار یا حالت کم‌مصرف را هم دارند در نهایت تکنولوژی‌های دستگاه و فاکتورهای جملگی دیگری که در تلویزیون به کار رفته می‌تواند روی میزان برق مصرفی تأثیر بگذارد.»

خریداری وسایل برقی بر اساس نیاز

درست است که وسایل برقی مختلف خیلی وقت‌ها کارتان را برای اینکه بتوانید از لوازم برقی تان تا مدت زمان طولانی استفاده کنید و در عین حال برق مصرفی این وسایل روی مبلغ قبض برق آخر ماهتان افزایش چشمگیری را نشان ندهد، لازم است، اصولی را برای کاهش مبلغ قبض برق رعایت کنید که شاید تا حالا به برخی از آنها توجه کافی نمی‌کرده‌اید.



راحت‌تر می‌کنند، ولی واقعیت این است که به برخی از این وسایل نیاز چندنی پیدانمی‌کنید. حتماً قبل از خرید به این موضوع دقت کنید که آیا خرید هر وسیله برقی برایتان توجیه دارد یا نه. وگرنه هم هزینه اضافی بابت آن پرداخته‌اید و هم وسیله‌ای که خریده‌اید فضای اضافی اشغال می‌کند. در نهایت هم میزان برق مصرفی آن را باید نادیده بگیرید.

یکی از مهم‌ترین نکات در مصرف بپینه بسرق در لوازم خانگی به‌خصوص برای کاهش مصرف برق در تابستان محل قرار دادن وسایل برقی است. در رانتهای نصب و رانندازی وسایل برقی، به این موضوع اشاره شده است که وسایلی مثل یخچال و فریزر، ماشین ظرف‌شویی، ماشین‌های استوبویی، آبگرم کن برقی، اسپلنت

صفحه ۵

چهارشنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۴

۲۳ ذی‌القعدة ۱۴۴۶ – شماره ۳۳۸۶۳

و... باید در چه فصل‌های از دیوار یا در و پنجره قرار داشته باشند. اگر محل مناسب و تعیین شده را برای وسایل برقی تان در نظر بگیرید تا حد زیادی از بهررفت انرژی جلوگیری می‌کنید. این کار همچنین باردهی مفید وسایل و عمر آنها را افزایش می‌دهد. برای مصرف بهینه برق در لوازم خانگی، رعایت نکات رانندازی وسایل برقی بسیار مهم است. معمولاً نصب و رانندازی بسیاری از وسایل برقی، باید توسط متخصصان با شرکت‌های بیمه‌کننده وسایل برقی انجام شود. اگر به‌صورت خودسرانه و غیراصولی وسایل برقی را استفاده و رانندازی کنید، هم مصرف برق را افزایش داده‌اید و هم احتمال آسیب دیدن و کوتاه شدن عمر آن وسیله وجود دارد.

نگهداری و مراقبت صحیح از وسایل برقی هم مصرف انرژی را کاهش می‌دهد و هم باعث طول عمر و بازدهی بیشتر آن می‌شود. به دفترچه‌های راهنمای قرار داده شده در جعبه وسایل نگاه کنید و اصول نگهداری را جدی بگیرید. حتی قبل از خرید، حتی امکان‌ها با افرادی که وسایل مورد نظر شما را خریده‌اند، مشورت کنید تا آگاهی کافی درباره نگهداری و استفاده از آن وسیله را کسب کنید. برچسب انرژی نشان می‌دهد که یک وسیله برقی چقدر صرفه‌با به مصرف است. هر چقدر برقی مصرفی وسیله‌ای که می‌خرید کمتر باشد، هم عمر دستگاه بالاتر می‌رود و هم انرژی کمتری مصرف می‌کند.

راه‌های صرف بهینه برق در ماشین لباسشویی

برخی لوازم خانگی که استفاده بیشتری از آنها می‌شود و برق زیادی هم مصرف می‌کنند، می‌توانند به‌وسیله برق مصرفی تان را تا حد زیادی بالا ببرند. برای بهینه کردن و صرفه‌جویی در مصرف برق این وسایل راهکارهایی وجود دارد که سخت هم نیستند.

ماشین لباسشویی در مدل‌های مختلف را می‌توانید در اکثر خانه‌ها پیدا کنید. در مورد همه آنها، حتماً قبل و بعد از خرید به اصول خریداری کردن، برچسب انرژی، نگهداری، جنامایی و ... دقت و اصول آن را رعایت کنید، اما در قدم بعدی شیوه‌های صحیح استفاده از این وسیله پر کاربرد است.

حمید درخشانی فر، فروشنده لوازم الکتریکی در بازار امین حضور تهران به گزارشگر کیهان درباره راهکارهایی برای مصرف بهینه از ماشین لباسشویی توضیح می‌دهد: «از نهایت ظرفیت ماشین لباسشویی استفاده کنید. استفاده از آب گرم برای شستشوی لباس‌ها انرژی زیادی را صرف می‌کند. اگر لکه‌های روی لباس، خیلی سخت نیستند، این امکان را خاموش کنید. اگر لکه‌های سخت روی لباس هستند، قبل از لایختن آنها در ماشین لباسشویی، لکه‌ها را پاک کنید. از حالت‌های شستشو ماشین لباسشویی برای پارچه‌ها با لباس‌های مخصوص استفاده کنید. یعنی برای ملحفه‌ها، حالت شستشوی مخصوص ملحفه برای لباس‌های زمستانی، حالت شستشوی لباس‌های پشمی و... این کار باعث صرفه‌جویی بیشتر انرژی می‌شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «از حالت شستشوی سریع ۱۵ یا ۳۰ دقیقه برای لباس‌های عادی استفاده کنید. این کار هم عمر لباستان را کم نمی‌کند و هم انرژی ماشین لباسشویی هدر نمی‌رود.

استفاده از شونده‌های مناسب لباس یکی از بهترین راه‌ها برای مصرف بهینه برق در لوازم خانگی مثل ماشین لباسشویی یا ماشین ظرف‌شویی است. برخی مواد شونده، کف زیادی تولید می‌کنند که برای از بین رفتن آنها، وسیله برقی باید انرژی زیادی صرف کند.

وقتی از ماشین لباسشویی استفاده نمی‌کنید آن را از پریز برق بکشید تا حد ممکن از خشک‌کن استفاده نکنید و اجازه دهید، لباس‌ها در آفتاب خشک شوند.

	جدول	شماره ۱۳۰۶۶	
۱	۱۵	۱۴	۱۳
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			
۹			
۱۰			
۱۱			
۱۲			
۱۳			
۱۴			
۱۵			

بارفروش - پایتخت اسبق کشور مراکش- بهترین فیلم می‌نهمین جشنواره فیلم فجر ۴- پارک

فیلم که بزرگ‌ترین آن در خاورمیانه است در تهران احداث شده است- حرف ربط در زبان عربی- یکی از سه نیک در نزد ایرانیان باستان ۵- دارای ظاهر ناخوشایند- منتشر و پراکنده در میان مردم- فیلم از ملاک‌های سخن کامل ۶- صبح زود قبل از طلوع آفتاب- خاطر و ذهن- نقش نمایشی ۷- وادی در طول- در دستکار و با صداقت- درخت همیشه لرزان ۸- هفسر سوزن- صدای کامل و واضح- اولین دوره از دوران دوم زمین‌شناسی ۹- از میوه‌های فصل تابستان- از بناهای تاریخی و دیدنی شهرستان بکی از گزگزارهای داخلی ۱۱- عنوان احترام برای مردان- شستربی‌کوهسان آمریکایی-جنوبی- منتقله‌ای گنماد در شمال پایتخت که با سکونت امام خمینی(ره) چنانی شد ۱۲- شهر و بندری معروف در شمال کشور مراکش- ماه تمام- اثری همیشه در ذهن مردم- نوبی گل- از شهرهای مهم و تجاری کشور ۱۴- درختچه‌ای که از گل آن نوعی عطر می‌گیرند- مال استاجار- شهره‌ی که قطب درمان نابابوری در کشور است ۱۵- اثری از عبید زاکانی- حفظ و نگهداری آنها کی وظیفه ملی و انسانی است برای داشتن هوای پاک بر روی زمین.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	