

**علی‌رغم اثبات فواید بی‌شمار استفاده از نان کامل برای سلامتی جامعه، هنوز تقریباً تمام کارخانه‌های تولید آرد در کشورمان به‌دلیل سود هنگفت سیوس‌گیری از آردها، اقدام به تولید آرد سفید و سیوس‌گیری بالای‌می‌کنند و عملاً سلامت مردم قربانی این سودجویی شده است.**

به گزارش خبرگزاری تسنیم، «نان» یکی از عمده‌ترین منابع تأمین انرژی روزانه و قوت غالب مردم کشورمان محسوب می‌شود و بنابراین سلامت نان به‌طور مستقیم با سلامتی جامعه در ارتباط است.

نانی ارزش غذایی دارد که از آرد کامل (آسیاب‌گندم به‌طور کامل) بدون مواد افزودنی تشکیل شده باشد که به آن، «نان کامل» گفته می‌شود؛ کاهش مشکلات گوارشی، درمان بیماری‌های کبدی و کبد چرب، کاهش وزن و تناسب اندام، کاهش احتمال بروز برخی انواع سرطان‌ها، پیشگیری از یبوست و بواسیر و پایین آمدن خطر ابتلا به فشار خون و قند خون و… از جمله فواید مصرف نان کامل است.

متأسفانه در زمان حاضر تنها در برخی استان‌ها مانند مرکزی، فارس، خراسان رضوی و البرز کارخانه‌های تولید آرد وجود دارد و نان سالم هنوز حتی در این استان‌ها نیز به دست همه مردم نمی‌رسد.

نان کامل، یکی از مهم‌ترین منابع دریافت فیبر است و پایین بودن میزان مصرف فیبر خطر ابتلا به پرفشاری خون، دیابت و سرطان‌ها را افزایش می‌دهد اما براساس اعلام اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت متأسفانه در زمان حاضر میزان دریافت فیبر در کشورمان ۱۲ گرم در روز است اما میزان توصیه‌شده مصرف فیبر ۲۸ گرم است بنابراین ایرانی‌ها حدوداً نصف استاندارد جهانی فیبر مصرف می‌کنند. این اظهارات نشانگر این است که اجرای برنامه نان کامل اهمیت ویژه‌ای در سلامتی مردم دارد اما چند مانع و چالش بر سر راه تولید نان کامل و ممانعت از سیوس‌گیری در کارخانه‌های تولید آرد کشورمان وجود دارد.

موفق در تولید نان کامل است که طی دو سال اخیر با همت ستودنی استانداری و اداره غله استان موفق شده است در شهر اراک بخش زیادی از نانوای‌های سطح شهر را با توزیع آرد کامل تأمین‌شده از سیلو و کارخانه آرد آشتیان، مجاب به پخت نان کامل کند.

برای بررسی ایجاد این اقدام بزرگ و موفق استانداری اراک در تولید آرد کامل و پخت نان سالم

در کامل در سطح نانوای‌های شهر اراک، می‌تگرده با حضور غلامرضا ملکی، مدیرکل غله و خدمات بازرگانی استان مرکزی، امین جلال‌منش، مشاور استاندارد مرکزی و بهمنیار عمل کارخانه تولید آرد کامل در استان مرکزی در خیرگزاری تسنیم برگزار شده که

مشروح آن در ادامه آمده است.

**چه شد که ایده تولید آرد کامل در استان**

**مرکزی کلید خورد؟**

جلال‌منش مشاور استاندارد مرکزی، ما مدت‌ها

روی این موضوع کار می‌کردیم که مستولان مربوطه را مجاب کنیم که مسئله اهمیت تولید آرد کامل سیوسدار و پخت نان کامل را می‌پذیرند؛ برخی افراد با تبلیغات سوء در فضای مجازی، آرد کامل را به‌عنوان آرد سمی معرفی کرده بودند!

از سوی دیگر خواسته بخشی از مردم نیز استفاده از نان کامل بود و ما برای اینکه این نیاز مردم را اجابت کنیم، اقدام به راه‌اندازی کارخانه تولید آرد کامل در استان مرکزی کردیم. برای ترویج بیشتر آن نیز از عروسک‌هایی برای تبلیغ آرد کامل استفاده شد و سفره صبحانه با نان کامل برای دانش‌آموزان تدارک دیده شد. آشتیان راه‌اندازی شد و در ابتدا سه نانوای در اراک، آرد کامل استفاده می‌کردند و از سال ۹۸ تولید نان کامل کلید خورد؛ نهضت احیای نان کامل با دستور استاندارد در اراک شکل گرفت. در ادامه و در مرحله اول در استان مرکزی ۶۰ نانوای را پای کار پخت نان کامل با آرد سیوس‌آوردیم و خیزهای داوطلب حاضر شدند که نان کامل پخت کنند.

برای مشوق نیز یک‌سری امتیازهایی برای نانوای‌هایی که در این طرح مشارکت داشتند، در نظر گرفتیم؛ یک تفاوت ما با سایر استان‌ها این بود که آرد کامل را برای نانوای‌های مشارکت‌کننده در این طرح با همان قیمت پاراس‌های ترویج کردیم اما قیمت نان کامل پخت‌شده در این نانوای‌ها را تا ۱۰ تا ۱۵ درصد بیشتر در نظر گرفتیم.

**اگر بخواهیم تعریفی استاندارد از نان کامل و آرد کامل ارائه کنیم چه باید بگوییم؟**

جلال‌منش: در این طرح مشارکت داشتند، در نظر گرفتیم؛ یک تفاوت ما با سایر استان‌ها این بود که آرد کامل را برای نانوای‌های مشارکت‌کننده در این طرح با همان قیمت پاراس‌های ترویج کردیم اما قیمت نان کامل پخت‌شده در این نانوای‌ها را تا ۱۰ تا ۱۵ درصد بیشتر در نظر گرفتیم.

**اگر بخواهیم تعریفی استاندارد از نان کامل و آرد کامل ارائه کنیم چه باید بگوییم؟**

جلال‌منش: در استاندارد جدید، آرد کامل به آردی گفته می‌شود که از تمام بخش‌های دانه گندم تولید می‌شود و سیوس‌گیری آن بین ۲ تا ۶ درصد است البته ما معتقدیم مهم‌ترین چالش در حوزه تولید آرد کامل در صنعت آرد کشورمان چیست؟

جلال‌منش: یکی از گلوگاه‌های مفقوده برای تولید نان کامل استاندارد، آرد گلوکامل بوده است. طی جلسه‌ای با سازمان ملی استاندارد، استاندارد سیوس‌گیری تغییر کرد و ویرایش هفتم این استاندارد کلید خورده است.

**استاندارد جدید و قبلی سیوس‌گیری چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟**

جلال‌منش: در استاندارد قبلی، سیوس‌گیری تا ۷ درصد بود. در صورتی‌ترین آرد نیز مربوط به سنکک بود که ۶٫۵ تا ۱۲٫۵ درصد سیوس‌گیری می‌شد در

حالی که حداکثر باید ۷ درصد سیوس‌گیری شود؛ آرد بالای ۷ درصد به‌عوی «آرد سفید» محسوب می‌شود. باتوجه به تعیین بازه برای میزان سیوس‌گیری، مستولان مربوطه در استان‌ها می‌توانند در میزان سیوس‌گیری دخل و تصرف کنند و در جریان بازرسی‌ها نیز آزمایش‌های لازم، انجام و میزان سیوس‌گیری مشخص می‌شود.

ما گندم کیفی، نانوای کامل و نان کامل را از نظر زیرساختی و شاطر و… تعریف کردیم و اگر یک نانوای همه این فاکتورهای را کسب کند می‌تواند نشان «نانوای کامل» را دریافت کند و مشمول مشوق‌های

**سلامت مردم قربانی سودجوها؟!**

زیادی خواهد شد؛ این مشوق‌ها نیز تصویب خواهد شد تا نانوای‌ها از نظر کیفیت نان کامل ارزیابی شوند. ملکی: مدیرکل غله و خدمات بازرگانی استان مرکزی، نباید جلوی خلاقیت نانوا و پخت نان گرفته شود اما در عین حال باید استانداردها نیز حفظ شود؛ ما در استان مرکزی هزار و ۶۰۰ نانوای داریم که اگر در هر نانوای سه شاطر کار کنند پنج هزار نفر در نانوای‌های این استان شاغلند؛ یعنی به‌تعداد پنج‌هزار شاطر، پنج‌هزار سلیقه پخت نان داریم زیرا روش تولید

این موضوع دو بخش دارد؛ یکی اینکه وقتی مشتری زیاد می‌شود، نانوا تعداد نان بیشتری می‌فروشد و همه واحدهای نانوای موفق در تولید نان کامل که در شهر اراک به بحث نان کامل ورود کرده‌اند، سهمیه آردشان افزایش یافته است همچنین قیمت نان کامل متفاوت دیده شده که بخشی از آن به‌دلیل جبران زحمات نانوا و مهارت شاطر بوده است؛ در اجرای این طرح نانواها را رتبه‌بندی کردیم و اگر نانوا مهارت داشته باشد به او نشان «نانوای کامل» را اعطا می‌کنیم. این استان مرکزی ۱۰ واحد پخت نان کامل دارد که آرد آن‌ها ۲ درصد سیوس‌گیری یعنی در واقع ۹۸ درصد استخراج شده است؛ بنابراین استان مرکزی بین استان‌ها و در آشتیان، مجاب به پخت نان کامل کسب کرده است.اما به‌طور کلی در بحث اقتصاد نانوای‌ها به‌شدت دچار مشکل هستیم و نانوایان عمدتاً از نظر اقتصادی مشکل دارند.

استاندارد نداریم و نوع تولید نان، سنتی است.نان در سبد غذایی مردم نقش بسیار مهمی دارد و در اعتقادات قومی، دینی و سنتی، نان جایگاه خاصی دارد و ۵۰۰ نوع نان داریم که هر کدام فرهنگ خاصی پشت‌شان وجود دارد و آن‌قدر که نان در طول عمر افراد مؤثر است هیچ ماده غذایی دیگر تأثیر ندارد زیرا میزان و سرانه مصرف نان در کشورمان بسیار بالاست.

به‌دلیل استانداردهایی که از بیگانگان کپی کردیم و به‌درستی بومی‌سازی نکرده‌ایم، وضعیت تولید نان در کشور به وضعیت نامطلوبی دچار شده است.

## اجتماعی

Ejtemae @kayhan.ir



یک کارکن بهداشتی در حال نظارت بر فرآیند تولید آرد کامل

ملکی: زیرا نان خشک الان کیلویی ۱۰ هزار تومان است اما نان گرم کیلویی ۳ هزار تومان است! به همین دلیل با هزار آفسوس باید گفت که به‌دلیل قیمت بسیار ناازل «نان خشک‌کردن» الان به یک تجارت کثیف در کشور تبدیل شده است! این تجارت، ۳۵ برابر سود برای این افراد سودجو دارد و به‌راحتی «نان خشک» را برای خوراک دامی به چند برابر قیمت به فروش می‌رساند.

در زمان حاضر با توجه به اجرای طرح پخت نان کامل در سطح نانوای‌های سطح شهر اراک، نظارت‌ها بر این نانوای‌ها چطور انجام می‌شود؟ ملکی: ما یک نظارت عماد و یک نظارت خاص در نانوای‌های کامل داریم یعنی اداره غله و دانشگاه علوم پزشکی و سازمان استاندارد، ۵۰ شاخص را در طول روز نظارت می‌کنند.

**باتوجه به اینکه پخت نسان کامل مهارت**

**بیشتری برای شاطرها و ناواها می‌طلبید، ناواها از این موضوع استقبال می‌کنند.**

ملکی: این موضوع دو بخش دارد؛ یکی اینکه وقتی مشتری زیاد می‌شود، نانوا تعداد نان بیشتری می‌فروشد و همه واحدهای نانوای موفق در تولید نان کامل که در شهر اراک به بحث نان کامل ورود کرده‌اند، سهمیه آردشان افزایش یافته است همچنین قیمت نان کامل متفاوت دیده شده که بخشی از آن به‌دلیل جبران زحمات نانوا و مهارت شاطر بوده است؛ در اجرای این طرح نانواها را رتبه‌بندی کردیم و اگر نانوا مهارت داشته باشد به او نشان «نانوای کامل» را اعطا می‌کنیم.

این استان مرکزی ۱۰ واحد پخت نان کامل دارد که آرد آن‌ها ۲ درصد سیوس‌گیری یعنی در واقع ۹۸ درصد استخراج شده است؛ بنابراین استان مرکزی بین استان‌ها و در آشتیان، مجاب به پخت نان کامل کسب کرده است.اما به‌طور کلی در بحث اقتصاد نانوای‌ها به‌شدت دچار مشکل هستیم و نانوایان عمدتاً از نظر اقتصادی مشکل دارند.

استاندارد نداریم و نوع تولید نان، سنتی است.نان در سبد غذایی مردم نقش بسیار مهمی دارد و در اعتقادات قومی، دینی و سنتی، نان جایگاه خاصی دارد و ۵۰۰ نوع نان داریم که هر کدام فرهنگ خاصی پشت‌شان وجود دارد و آن‌قدر که نان در طول عمر افراد مؤثر است هیچ ماده غذایی دیگر تأثیر ندارد زیرا میزان و سرانه مصرف نان در کشورمان بسیار بالاست.

به‌دلیل استانداردهایی که از بیگانگان کپی کردیم و به‌درستی بومی‌سازی نکرده‌ایم، وضعیت تولید نان در کشور به وضعیت نامطلوبی دچار شده است.

استاندارد نداریم و نوع تولید نان، سنتی است.نان در سبد غذایی مردم نقش بسیار مهمی دارد و در اعتقادات قومی، دینی و سنتی، نان جایگاه خاصی دارد و ۵۰۰ نوع نان داریم که هر کدام فرهنگ خاصی پشت‌شان وجود دارد و آن‌قدر که نان در طول عمر افراد مؤثر است هیچ ماده غذایی دیگر تأثیر ندارد زیرا میزان و سرانه مصرف نان در کشورمان بسیار بالاست.

به‌دلیل استانداردهایی که از بیگانگان کپی کردیم و به‌درستی بومی‌سازی نکرده‌ایم، وضعیت تولید نان در کشور به وضعیت نامطلوبی دچار شده است.

استاندارد نداریم و نوع تولید نان، سنتی است.نان در سبد غذایی مردم نقش بسیار مهمی دارد و در اعتقادات قومی، دینی و سنتی، نان جایگاه خاصی دارد و ۵۰۰ نوع نان داریم که هر کدام فرهنگ خاصی پشت‌شان وجود دارد و آن‌قدر که نان در طول عمر افراد مؤثر است هیچ ماده غذایی دیگر تأثیر ندارد زیرا میزان و سرانه مصرف نان در کشورمان بسیار بالاست.

به‌دلیل استانداردهایی که از بیگانگان کپی کردیم و به‌درستی بومی‌سازی نکرده‌ایم، وضعیت تولید نان در کشور به وضعیت نامطلوبی دچار شده است.

|                 |                  |                 |
|-----------------|------------------|-----------------|
| <b>۳۳۱۱۲۱۹۳</b> | <b>۳۳۱۱۸۰۵۲</b>  | <b>۳۳۱۱۰۲۰۲</b> |
| <b>۳۳۱۱۲۲۹۱</b> | <b>۳۳۹۱۱۵۶۸</b>  | <b>۳۳۱۱۳۵۱۹</b> |
| <b>۳۳۱۱۳۰۸۵</b> | <b>۳۳۱۱۹۰۲۶۶</b> | <b>۳۳۱۱۰۲۱۰</b> |
| <b>۳۳۹۴۲۰۰۰</b> | <b>۳۳۱۱۲۱۹۵</b>  | <b>۳۳۱۱۸۰۵۰</b> |

|                                                                     |                                                                                     |                                                      |                                        |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>مركز</b>                                                         | <b>جنوب</b>                                                                         | <b>شمال</b>                                          | <b>شرق — غرب</b>                       |
| <b>سعدی</b> <p>شرق استان تهران</p> <p>اسلامشهر</p> <p>چهاردانگه</p> | <b>سعدی</b> <p>۳۳۹۶۲۳۳ – ۳۳۹۶۲۳۱</p> <p>۳۶۲۵۷۰۷۴</p> <p>۵۶۳۴۴۴۳</p> <p>۵۶۳۵۹۵۹۸</p> | <b>قلهک</b> <p>شمیران</p> <p>مطهری</p> <p>شهرآرا</p> | <b>شهریار</b> <p>کرج</p> <p>دماوند</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>برگ سبز و کارت ماشین</b> <p>پروانه‌یابیت‌آی‌انجیب‌دکتر ساسان شاکری ۱۳۳۳–۱۳۳۲–۱۳۳۱–۱۳۳۰–۱۳۲۹–۱۳۲۸–۱۳۲۷–۱۳۲۶–۱۳۲۵–۱۳۲۴–۱۳۲۳–۱۳۲۲–۱۳۲۱–۱۳۲۰–۱۳۱۹–۱۳۱۸–۱۳۱۷–۱۳۱۶–۱۳۱۵–۱۳۱۴–۱۳۱۳–۱۳۱۲–۱۳۱۱–۱۳۱۰–۱۳۰۹–۱۳۰۸–۱۳۰۷–۱۳۰۶–۱۳۰۵–۱۳۰۴–۱۳۰۳–۱۳۰۲–۱۳۰۱–۱۳۰۰–۱۲۹۹–۱۲۹۸–۱۲۹۷–۱۲۹۶–۱۲۹۵–۱۲۹۴–۱۲۹۳–۱۲۹۲–۱۲۹۱–۱۲۹۰–۱۲۸۹–۱۲۸۸–۱۲۸۷–۱۲۸۶–۱۲۸۵–۱۲۸۴–۱۲۸۳–۱۲۸۲–۱۲۸۱–۱۲۸۰–۱۲۷۹–۱۲۷۸–۱۲۷۷–۱۲۷۶–۱۲۷۵–۱۲۷۴–۱۲۷۳–۱۲۷۲–۱۲۷۱–۱۲۷۰–۱۲۶۹–۱۲۶۸–۱۲۶۷–۱۲۶۶–۱۲۶۵–۱۲۶۴–۱۲۶۳–۱۲۶۲–۱۲۶۱–۱۲۶۰–۱۲۵۹–۱۲۵۸–۱۲۵۷–۱۲۵۶–۱۲۵۵–۱۲۵۴–۱۲۵۳–۱۲۵۲–۱۲۵۱–۱۲۵۰–۱۲۴۹–۱۲۴۸–۱۲۴۷–۱۲۴۶–۱۲۴۵–۱۲۴۴–۱۲۴۳–۱۲۴۲–۱۲۴۱–۱۲۴۰–۱۲۳۹–۱۲۳۸–۱۲۳۷–۱۲۳۶–۱۲۳۵–۱۲۳۴–۱۲۳۳–۱۲۳۲–۱۲۳۱–۱۲۳۰–۱۲۲۹–۱۲۲۸–۱۲۲۷–۱۲۲۶–۱۲۲۵–۱۲۲۴–۱۲۲۳–۱۲۲۲–۱۲۲۱–۱۲۲۰–۱۲۱۹–۱۲۱۸–۱۲۱۷–۱۲۱۶–۱۲۱۵–۱۲۱۴–۱۲۱۳–۱۲۱۲–۱۲۱۱–۱۲۱۰–۱۲۰۹–۱۲۰۸–۱۲۰۷–۱۲۰۶–۱۲۰۵–۱۲۰۴–۱۲۰۳–۱۲۰۲–۱۲۰۱–۱۲۰۰–۱۱۹۹–۱۱۹۸–۱۱۹۷–۱۱۹۶–۱۱۹۵–۱۱۹۴–۱۱۹۳–۱۱۹۲–۱۱۹۱–۱۱۹۰–۱۱۸۹–۱۱۸۸–۱۱۸۷–۱۱۸۶–۱۱۸۵–۱۱۸۴–۱۱۸۳–۱۱۸۲–۱۱۸۱–۱۱۸۰–۱۱۷۹–۱۱۷۸–۱۱۷۷–۱۱۷۶–۱۱۷۵–۱۱۷۴–۱۱۷۳–۱۱۷۲–۱۱۷۱–۱۱۷۰–۱۱۶۹–۱۱۶۸–۱۱۶۷–۱۱۶۶–۱۱۶۵–۱۱۶۴–۱۱۶۳–۱۱۶۲–۱۱۶۱–۱۱۶۰–۱۱۵۹–۱۱۵۸–۱۱۵۷–۱۱۵۶–۱۱۵۵–۱۱۵۴–۱۱۵۳–۱۱۵۲–۱۱۵۱–۱۱۵۰–۱۱۴۹–۱۱۴۸–۱۱۴۷–۱۱۴۶–۱۱۴۵–۱۱۴۴–۱۱۴۳–۱۱۴۲–۱۱۴۱–۱۱۴۰–۱۱۳۹–۱۱۳۸–۱۱۳۷–۱۱۳۶–۱۱۳۵–۱۱۳۴–۱۱۳۳–۱۱۳۲–۱۱۳۱–۱۱۳۰–۱۱۲۹–۱۱۲۸–۱۱۲۷–۱۱۲۶–۱۱۲۵–۱۱۲۴–۱۱۲۳–۱۱۲۲–۱۱۲۱–۱۱۲۰–۱۱۱۹–۱۱۱۸–۱۱۱۷–۱۱۱۶–۱۱۱۵–۱۱۱۴–۱۱۱۳–۱۱۱۲–۱۱۱۱–۱۱۱۰–۱۱۰۹–۱۱۰۸–۱۱۰۷–۱۱۰۶–۱۱۰۵–۱۱۰۴–۱۱۰۳–۱۱۰۲–۱۱۰۱–۱۱۰۰–۱۰۹۹–۱۰۹۸–۱۰۹۷–۱۰۹۶–۱۰۹۵–۱۰۹۴–۱۰۹۳–۱۰۹۲–۱۰۹۱–۱۰۹۰–۱۰۸۹–۱۰۸۸–۱۰۸۷–۱۰۸۶–۱۰۸۵–۱۰۸۴–۱۰۸۳–۱۰۸۲–۱۰۸۱–۱۰۸۰–۱۰۷۹–۱۰۷۸–۱۰۷۷–۱۰۷۶–۱۰۷۵–۱۰۷۴–۱۰۷۳–۱۰۷۲–۱۰۷۱–۱۰۷۰–۱۰۶۹–۱۰۶۸–۱۰۶۷–۱۰۶۶–۱۰۶۵–۱۰۶۴–۱۰۶۳–۱۰۶۲–۱۰۶۱–۱۰۶۰–۱۰۵۹–۱۰۵۸–۱۰۵۷–۱۰۵۶–۱۰۵۵–۱۰۵۴–۱۰۵۳–۱۰۵۲–۱۰۵۱–۱۰۵۰–۱۰۴۹–۱۰۴۸–۱۰۴۷–۱۰۴۶–۱۰۴۵–۱۰۴۴–۱۰۴۳–۱۰۴۲–۱۰۴۱–۱۰۴۰–۱۰۳۹–۱۰۳۸–۱۰۳۷–۱۰۳۶–۱۰۳۵–۱۰۳۴–۱۰۳۳–۱۰۳۲–۱۰۳۱–۱۰۳۰–۱۰۲۹–۱۰۲۸–۱۰۲۷–۱۰۲۶–۱۰۲۵–۱۰۲۴–۱۰۲۳–۱۰۲۲–۱۰۲۱–۱۰۲۰–۱۰۱۹–۱۰۱۸–۱۰۱۷–۱۰۱۶–۱۰۱۵–۱۰۱۴–۱۰۱۳–۱۰۱۲–۱۰۱۱–۱۰۱۰–۱۰۰۹–۱۰۰۸–۱۰۰۷–۱۰۰۶–۱۰۰۵–۱۰۰۴–۱۰۰۳–۱۰۰۲–۱۰۰۱–۱۰۰۰–۹۹۹–۹۹۸–۹۹۷–۹۹۶–۹۹۵–۹۹۴–۹۹۳–۹۹۲–۹۹۱–۹۹۰–۹۸۹–۹۸۸–۹۸۷–۹۸۶–۹۸۵–۹۸۴–۹۸۳–۹۸۲–۹۸۱–۹۸۰–۹۷۹–۹۷۸–۹۷۷–۹۷۶–۹۷۵–۹۷۴–۹۷۳–۹۷۲–۹۷۱–۹۷۰–۹۶۹–۹۶۸–۹۶۷–۹۶۶–۹۶۵–۹۶۴–۹۶۳–۹۶۲–۹۶۱–۹۶۰–۹۵۹–۹۵۸–۹۵۷–۹۵۶–۹۵۵–۹۵۴–۹۵۳–۹۵۲–۹۵۱–۹۵۰–۹۴۹–۹۴۸–۹۴۷–۹۴۶–۹۴۵–۹۴۴–۹۴۳–۹۴۲–۹۴۱–۹۴۰–۹۳۹–۹۳۸–۹۳۷–۹۳۶–۹۳۵–۹۳۴–۹۳۳–۹۳۲–۹۳۱–۹۳۰–۹۲۹–۹۲۸–۹۲۷–۹۲۶–۹۲۵–۹۲۴–۹۲۳–۹۲۲–۹۲۱–۹۲۰–۹۱۹–۹۱۸–۹۱۷–۹۱۶–۹۱۵–۹۱۴–۹۱۳–۹۱۲–۹۱۱–۹۱۰–۹۰۹–۹۰۸–۹۰۷–۹۰۶–۹۰۵–۹۰۴–۹۰۳–۹۰۲–۹۰۱–۹۰۰–۸۹۹–۸۹۸–۸۹۷–۸۹۶–۸۹۵–۸۹۴–۸۹۳–۸۹۲–۸۹۱–۸۹۰–۸۸۹–۸۸۸–۸۸۷–۸۸۶–۸۸۵–۸۸۴–۸۸۳–۸۸۲–۸۸۱–۸۸۰–۸۷۹–۸۷۸–۸۷۷–۸۷۶–۸۷۵–۸۷۴–۸۷۳–۸۷۲–۸۷۱–۸۷۰–۸۶۹–۸۶۸–۸۶۷–۸۶۶–۸۶۵–۸۶۴–۸۶۳–۸۶۲–۸۶۱–۸۶۰–۸۵۹–۸۵۸–۸۵۷–۸۵۶–۸۵۵–۸۵۴–۸۵۳–۸۵۲–۸۵۱–۸۵۰–۸۴۹–۸۴۸–۸۴۷–۸۴۶–۸۴۵–۸۴۴–۸۴۳–۸۴۲–۸۴۱–۸۴۰–۸۳۹–۸۳۸–۸۳۷–۸۳۶–۸۳۵–۸۳۴–۸۳۳–۸۳۲–۸۳۱–۸۳۰–۸۲۹–۸۲۸–۸۲۷–۸۲۶–۸۲۵–۸۲۴–۸۲۳–۸۲۲–۸۲۱–۸۲۰–۸۱۹–۸۱۸–۸۱۷–۸۱۶–۸۱۵–۸۱۴–۸۱۳–۸۱۲–۸۱۱–۸۱۰–۸۰۹–۸۰۸–۸۰۷–۸۰۶–۸۰۵–۸۰۴–۸۰۳–۸۰۲–۸۰۱–۸۰۰–۷۹۹–۷۹۸–۷۹۷–۷۹۶–۷۹۵–۷۹۴–۷۹۳–۷۹۲–۷۹۱–۷۹۰–۷۸۹–۷۸۸–۷۸۷–۷۸۶–۷۸۵–۷۸۴–۷۸۳–۷۸۲–۷۸۱–۷۸۰–۷۷۹–۷۷۸–۷۷۷–۷۷۶–۷۷۵–۷۷۴–۷۷۳–۷۷۲–۷۷۱–۷۷۰–۷۶۹–۷۶۸–۷۶۷–۷۶۶–۷۶۵–۷۶۴–۷۶۳–۷۶۲–۷۶۱–۷۶۰–۷۵۹–۷۵۸–۷۵۷–۷۵۶–۷۵۵–۷۵۴–۷۵۳–۷۵۲–۷۵۱–۷۵۰–۷۴۹–۷۴۸–۷۴۷–۷۴۶–۷۴۵–۷۴۴–۷۴۳–۷۴۲–۷۴۱–۷۴۰–۷۳۹–۷۳۸–۷۳۷–۷۳۶–۷۳۵–۷۳۴–۷۳۳–۷۳۲–۷۳۱–۷۳۰–۷۲۹–۷۲۸–۷۲۷–۷۲۶–۷۲۵–۷۲۴–۷۲۳–۷۲۲–۷۲۱–۷۲۰–۷۱۹–۷۱۸–۷۱۷–۷۱۶–۷۱۵–۷۱۴–۷۱۳–۷۱۲–۷۱۱–۷۱۰–۷۰۹–۷۰۸–۷۰۷–۷۰۶–۷۰۵–۷۰۴–۷۰۳–۷۰۲–۷۰۱–۷۰۰–۶۹۹–۶۹۸–۶۹۷–۶۹۶–۶۹۵–۶۹۴–۶۹۳–۶۹۲–۶۹۱–۶۹۰–۶۸۹–۶۸۸–۶۸۷–۶۸۶–۶۸۵–۶۸۴–۶۸۳–۶۸۲–۶۸۱–۶۸۰–۶۷۹–۶۷۸–۶۷۷–۶۷۶–۶۷۵–۶۷۴–۶۷۳–۶۷۲–۶۷۱–۶۷۰–۶۶۹–۶۶۸–۶۶۷–۶۶۶–۶۶۵–۶۶۴–۶۶۳–۶۶۲–۶۶۱–۶۶۰–۶۵۹–۶۵۸–۶۵۷–۶۵۶–۶۵۵–۶۵۴–۶۵۳–۶۵۲–۶۵۱–۶۵۰–۶۴۹–۶۴۸–۶۴۷–۶۴۶–۶۴۵–۶۴۴–۶۴۳–۶۴۲–۶۴۱–۶۴۰–۶۳۹–۶۳۸–۶۳۷–۶۳۶–۶۳۵–۶۳۴–۶۳۳–۶۳۲–۶۳۱–۶۳۰–۶۲۹–۶۲۸–۶۲۷–۶۲۶–۶۲۵–۶۲۴–۶۲۳–۶۲۲–۶۲۱–۶۲۰–۶۱۹–۶۱۸–۶۱۷–۶۱۶–۶۱۵–۶۱۴–۶۱۳–۶۱۲–۶۱۱–۶۱۰–۶۰۹–۶۰۸–۶۰۷–۶۰۶–۶۰۵–۶۰۴–۶۰۳–۶۰۲–۶۰۱–۶۰۰–۵۹۹–۵۹۸–۵۹۷–۵۹۶–۵۹۵–۵۹۴–۵۹۳–۵۹۲–۵۹۱–۵۹۰–۵۸۹–۵۸۸–۵۸۷–۵۸۶–۵۸۵–۵۸۴–۵۸۳–۵۸۲–۵۸۱–۵۸۰–۵۷۹–۵۷۸–۵۷۷–۵۷۶–۵۷۵–۵۷۴–۵۷۳–۵۷۲–۵۷۱–۵۷۰–۵۶۹–۵۶۸–۵۶۷–۵۶۶–۵۶۵–۵۶۴–۵۶۳–۵۶۲–۵۶۱–۵۶۰–۵۵۹–۵۵۸–۵۵۷–۵۵۶–۵۵۵–۵۵۴–۵۵۳–۵۵۲–۵۵۱–۵۵۰–۵۴۹–۵۴۸–۵۴۷–۵۴۶–۵۴۵–۵۴۴–۵۴۳–۵۴۲–۵۴۱–۵۴۰–۵۳۹–۵۳۸–۵۳۷–۵۳۶–۵۳۵–۵۳۴–۵۳۳–۵۳۲–۵۳۱–۵۳۰–۵۲۹–۵۲۸–۵۲۷–۵۲۶–۵۲۵–۵۲۴–۵۲۳–۵۲۲–۵۲۱–۵۲۰–۵۱۹–۵۱۸–۵۱۷–۵۱۶–۵۱۵–۵۱۴–۵۱۳–۵۱۲–۵۱۱–۵۱۰–۵۰۹–۵۰۸–۵۰۷–۵۰۶–۵۰۵–۵۰۴–۵۰۳–۵۰۲–۵۰۱–۵۰۰–۴۹۹–۴۹۸–۴۹۷–۴۹۶–۴۹۵–۴۹۴–۴۹۳–۴۹۲–۴۹۱–۴۹۰–۴۸۹–۴۸۸–۴۸۷–۴۸۶–۴۸۵–۴۸۴–۴۸۳–۴۸۲–۴۸۱–۴۸۰–۴۷۹–۴۷۸–۴۷۷–۴۷۶–۴۷۵–۴۷۴–۴۷۳–</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|