



به نام اوکه یکتاست وبی همتا

فلينظرو الانسان الى طعامه

سوره عبس آيه 24

آدمي به قوت و غذای خود به دیده خرد بنگرد

- اصلاح الگوی مصرف در حوزه غذا و تغذیه از ابعاد مختلف قابل بررسی است از جمله:
 - 1- پرهیز از دور ریز مواد غذایی،
 - ضایعات و دور ریز بالای نان معضل بزرگی در کشور به شمار میآید که **بار سنگینی را بر اقتصاد** کشور تحمیل میکند
 - 2- **تنوع در مصرف**،
 - 3- **تعادل تغذیه ای و احیاء فرهنگ مصرف** غذاهای خانگی

اسراف و دورریز مواد غذایی معضل بزرگ انسانی و زیست محیطی



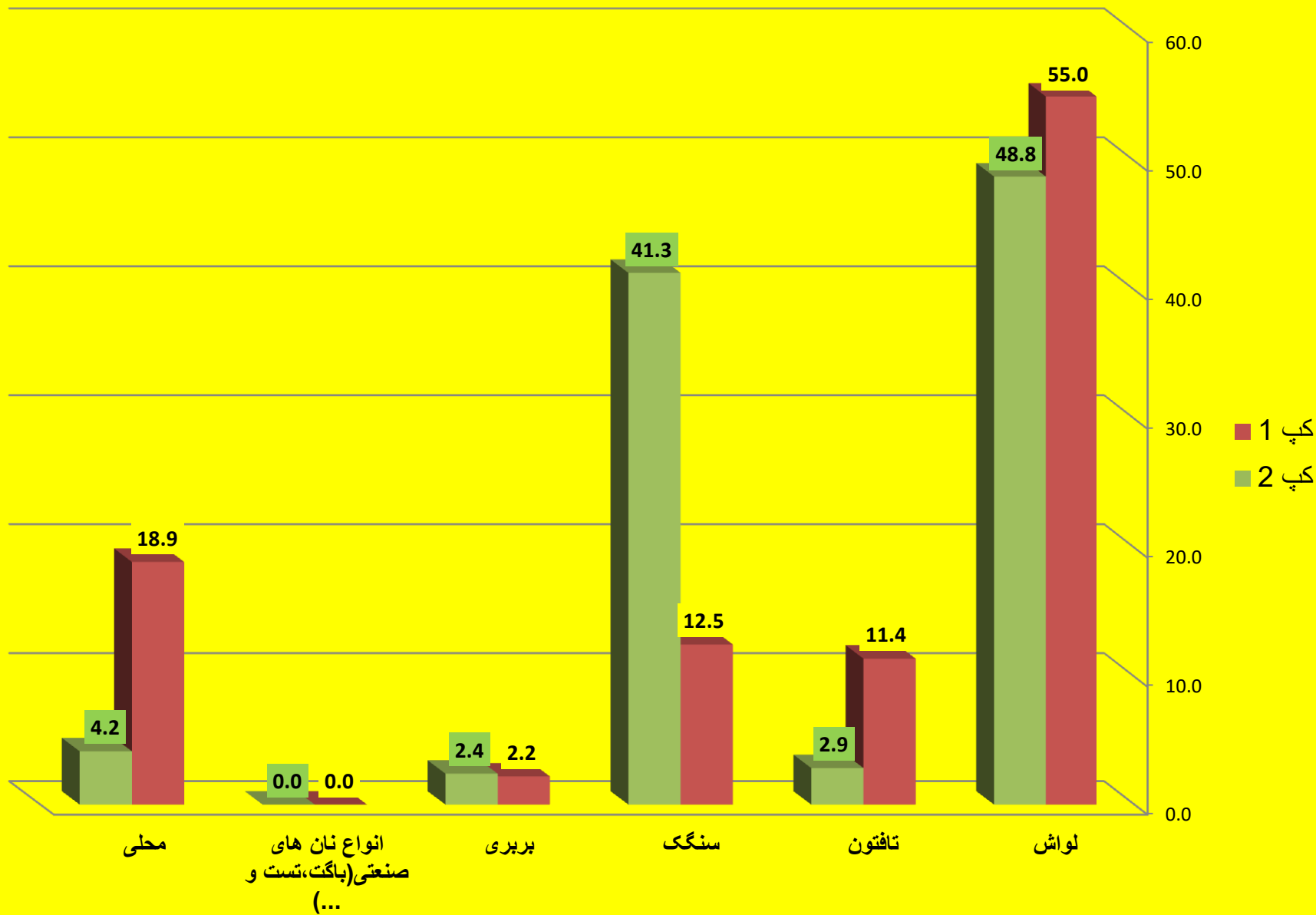
پیش بینی می شود که با جلوگیری
یک درصدی از ضایعات آرد و نان،
حدود 10 میلیارد تومان صرفه
جویی اقتصادی می شود

نان همواره در نزد ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار بوده و **قوت اصلی مردم کشورمان** را تشکیل میدهد بخش قابل توجهی از پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن و همچنین انواع **ویتامینهای گروه B و آهن و فیبر** غذایی از آن تأمین میگردد.

سرانه مصرف نان در کشور 320 گرم در روز برآورد شده است .

بی شک تهیه و تولید و عرضه نان سالم و بهداشتی در **حفظ سلامت جامعه مؤثر خواهد بود.**

مقایسه نان معمول مصرفی در خانوارها در بررسی کپ سال 90 و 96



نهضت احیای نان کامل



اهداف احیای نان کامل

- برقراری امنیت غذایی در جامعه
- پیش گیری از ضایعات مواد غذایی از جمله نان
- برقراری سلامت در جامعه

صور تجلسه ی اولین جلسه ی شورای هماهنگی احیای نان کامل در استان مرکزی

شماره دعوتنامه: ۰۸۶/۱۹۳۹۲۵	تاریخ: ۱۴۰۱/۱۱/۲۵
نوبت جلسه: اول	ساعت: ۱۳:۳۰
<p>دستور کار:</p> <p>۱- تعیین وظایف شورا</p> <p>۲- تعیین روش کار و فرآیند تحقق اهداف شورا</p> <p>۳- تعیین وظایف هر کدام از اعضا</p>	
<p>شرح مباحث:</p> <p>جلسه رأس زمان مقرر پس از تلاوت آیاتی از کلام الله مجید توسط جناب آقای دلشادی و به ریاست استاندار محترم آغاز گردید. در ابتدا آقای ملکی مدیرکل غله استان مقدماتی در خصوص ارزش های غذایی دانه گندم، فرآیند تولید آرد در دوران گذشته و نهایتاً روش های تولید نان رایج بیان نمودند. ایشان اعلام نمودند با این شرایط بسیاری از عناصر غذایی مفید گندم در فرآیند سیوس گیری جدا می شود و عملاً نان حاصله فاقد تمام عناصر غذایی مطلوب دانه گندم می باشد. لذا تولید آرد کامل و بدون سیوس گیری می تواند در حفظ مواد غذایی دانه گندم در نان کمک نموده و از بسیاری امراض جلوگیری کند. در ادامه هر کدام از اعضا به بیان نظرات خود پرداختند.</p> <p>جناب آقای مرادی مدیرکل محترم امور شهری به پتانسیل های موجود در عرضه ی نان کامل در اقصی نقاط استان و برگزاری جشنواره های نان اشاره نمودند. جناب آقای دلشادی فرهنگ سازی در خصوص تولید نان، ایجاد نانوائی های نمونه، تولید محتوی متناسب و ... را لازم و مؤثر دانستند. مدیر محترم اتاق اصناف بر آمادگی کامل برای اقدام در راستای نان کامل و شناسایی واحدهای مربوطه، جناب آقای فراهانی معاون محترم صدا و سیما استان به ضرورت ایجاد کمیته های تولید محتوی، تولید مستند نان کامل و تهیه برنامه های موشن گرافیک و ... اشاره داشتند.</p> <p>جناب آقای میر نظامی، جناب آقای زاهدی، سرکار خانم یادگاری و سایر بزرگوارن نیز هر کدام به بیان نقطه نظرات و پیشنهادات زیر پرداختند.</p> <p>در پایان جناب آقای دکتر جلال منش دستیار و مشاور محترم استاندار و جناب آقای دکتر مخلص الاثمه استاندار محترم مرکزی ضمن تأکید بر ضرورت احیاء نان کامل مطالب جلسه را به صورت ذیل جمع بندی نمودند. تولید نان کامل گامی مهم در سلامت مردم و امنیت غذایی است و بخشی از مشکلات به دلیل تغییر الگوی مصرف مردم به سمت نان های سفید است و بایستی نان بی کیفیت حذف شود. لزوم تبیین نان کامل و سیوس دار و اصلاح کیفیت مدنظر می باشد که از طریق ایجاد پوشش های مردمی، گفتمان سازی، استفاده از نظرات اساتید مطرح کشوری و تمام روش ها در این راستا ضروری است.</p>	
<p>مصوبات:</p>	

دبیرخانه شورا در اداره کل غله و خدمات بازرگانی با مسئولیت آقای ملکی مدیرکل غله خواهد بود و کلیه اعضاء مکلف به استفاده از تمام ظرفیت‌ها و هماهنگی با دبیرخانه می باشد.

آدرس: اداره کل غله استان، ساختمان شماره یک، اتاق شماره ۵، تلفن ۲۳۰ - ۰۸۶۳۳۱۳۰۱۵۷

الف) وظایف شورا در دو بخش کلی فرهنگ‌سازی و توسعه زیرساخت‌ها تقسیم می‌شود

ب) کلیه اعضا مکلف به همکاری صددرصدی با دبیرخانه می‌باشند

۱) دانشگاه علوم پزشکی / صداوسیما / استاندارد و ... با مسئولیت دانشگاه مکلف به تولید محتوی در خصوص مزایای نان سبوس‌دار و مقایسه با حالت رایج در قالب متون، برشور، پمفلت و ... می‌باشند (ظرف ۱۰ روز آتی)

۲) اداره کل استاندارد موظف شد در خصوص کاهش دامنه‌ی استاندارد ملی ۱۰۳ با هدف افزایش سبوس در آرد‌ها تا حصول نتیجه موضوع را پیگیری نمایند

۳) اداره کل جهاد کشاورزی ظرفیت‌های ترویجی و تولید محتوی را برای ساخت محتوی در راستای بند ۱ به کار گیرد

۴) مدیران کل محترم شهری و روستایی از تمام امکانات زیرمجموعه برای استفاده از ظرفیت‌های اطلاع‌رسانی و حتی ایجاد زیرساخت لازم استفاده نمایند (تا پایان رویداد)

۵) اداره کل فرهنگ و ارشاد با مشارکت علوم پزشکی، غله، حوزه‌ی هنری استانداری و ... در طراحی نشان‌واره (لوگو) و نشان طرح اقدام نمایند (ظرف ۱۰ روز آتی)

۶) اداره کل فرهنگ و ارشاد در خصوص شناسایی و ثبت نان‌های بومی استان با مشارکت غله و اتاق اصناف اقدام نمایند (همزمان با رویداد)

۷) اتاق اصناف در خصوص شناسایی واحدهای برتر تا دو هفته آتی خبازی با اولویت تافتون، سنگک و لواش با مشارکت غله برای تبدیل به نان با آرد کامل اقدام نمایند (حداقل ۳۰٪ نانوائی‌های کل استان)

۸) حوزه‌ی فرهنگی و سیما منظر شهرداری اراک در خصوص تبلیغات گسترده محیطی در هفته‌ی منتهی به رویداد نان اقدام نماید

موارد طرح شده در جلسه:

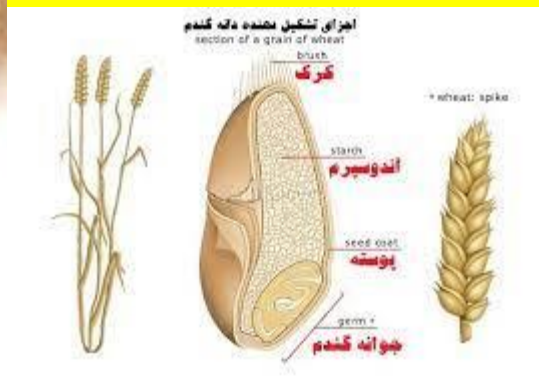
سومین جلسه نهضت احیای نان کامل استان و اولین جلسه در سال جدید رأس ساعت ۹ صبح روز پنجشنبه ۱۴۰۲/۱/۱۰ با حضور نمایندگان و اعضای نهضت در محل دبیرخانه (اداره کل غله) برگزار شد.

در ابتدا پس از قرائت کلام ... مجید گزارش آخرین اقدامات انجام شده به شرح ذیل توسط آقای ملکی دبیر نهضت ارائه شد.

- برگزاری ۱۱ جلسه کاری به میزان ۱۵۰ نفر ساعت پیرامون موضوعات نان کامل، تولید محتوا-طراحی پوستر، نشان‌واره و ...
- برگزاری ۳ جلسه با نانوایان و هیئت رئیسه اتحادیه بار یتوجیه خبازان
- برگزاری ۲ جلسه ارزشیابی برای انتخاب نانوایان تولید نان کامل
- انجام بازرسی در قالب ۶ تقسیم عملیاتی برای تکمیل چک لیست و برگه‌های مربوطه به منظور شناسایی نانوایان ۸۰ واحد در سطح اراک و بازرسی های مستمر و روزانه پس از اعلام آمادگی خبازان جدید برای ورود به طرح
- اطلاع‌رسانی گسترده از طریق رسانه‌های تخصصی مثل غلات نیوز، نگاه هستی، ایرنا و صدا و سیما (۴ فقره گزارش خبری)
- رایزنی با فرمانداران محترم بخصوص فرماندار شهرستان آشتیان و معرفی و انتخاب آشتیان به‌عنوان تنها شهرستان نان کامل استان
- دعوت از مدیران ملی و بازدید مدیران آکادمی نان کشور، رئیس مرکز پژوهش‌های غلات کشور و مدیرکل هماهنگی آرد و نان شرکت بازرگانی دولتی ایران از روند تولید آرد و نان کامل استان مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۵ و ارزیابی بسیار خوب گروه اعزامی از وضعیت اجرای طرح
- مکاتبه و تعامل دانشگاه علوم پزشکی و اداره کل غله استان، اداره کل استاندارد در خصوص ویرایش استانداردهای موجود تولید آرد برای انواع نان (استاندارد ملی ۱۰۳ آرد و نان)
- اصلاح و اعلام قیمت نان کامل برای انواع آرد در تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۸ و ابلاغ توسط کارگروه گندم آرد و نان
- شروع به کار دبیرخانه از ۱۴۰۱/۱۲/۱
- افتتاح رسمی دبیرخانه حضور استاندار محترم و بازدید از واحدهای منتخب و نمونه تولید نان کامل در ۱۴۰۱/۱۲/۲۷
- در حال حاضر ۷۰ واحد پخت نان در سطح استان به این طرح پیوسته اند و روند افزایش واحدها ادامه دارد

نان کامل

- نانی است که از **آرد کامل گندم** درست شده
- **آرد کامل** آردی است که از تمام اجزای دانه گندم، آندوسپرم یا مغز، جوانه پنهان و سبوس تهیه شده
- در واقع در تهیه آرد کامل هیچیک از اجزای آن طی فرایند تبدیل گندم به آرد از آن جدا نمی شود



- عدم آگاهی نانوایان از **مضرات جوش شیرین** و انگیزه آنها در مصرف و جایگزینی آن به جای خمیر مایه در تهیه نان،
- **عوارض گوارشی ناشی از مصرف نان حاوی جوش شیرین و اختلال در جذب فلزات دو ظرفیتی مورد نیاز بدن، موجب به خطر افتادن سلامت مصرف کننده میشود.**
- **به همین علت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مصرف جوش شیرین را در تهیه نان ممنوع نموده است.**

نان هایی که با استفاده از خمیر مایه تهیه می شوند
از ارزش تغذیه ای بالایی برخوردار بوده،
دارای **قابلیت هضم خوبی** میباشد و **مقدار ضایعات و دور**
ریز آنها بسیار کمتر از نانهای تهیه شده با جوش شیرین
است.

عطر و بوی این نانها به هیچ وجه قابل قیاس با نان های
حاوی جوش شیرین نیست و **ماندگاری بهتری** نیز دارند

تعریف نان

- نان به محصولی گفته میشود که از پختن خمیر تخمیر یافته آرد گندم، جو و ... به دست میآید
- فرآیند تخمیر در آن به وسیله خمیر مایه صورت میگیرد

نوع غذا تاثیر مهمی در سلامت یا بیماری انسان دارد
همانطور که تغذیه مناسب می تواند انسان را از گزند
بیماری مصون نگه دارد

تغذیه نامناسب نیز می تواند موجب ابتلای انسان به

بسیاری از اختلالات ناگوار و مهلک شود

مصرف نان کامل یکی از راههای تغذیه سالم است

نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریها

▶ **80%** بیماری های قلبی عروقی

▶ **90%** دیابت نوع 2 از طریق تغییر در شیوه زندگی و الگوی

مصرف غذایی قابل پیشگیری است

▶ **30%** سرطان ها از طریق رژیم غذایی سالم، نگهداری وزن

در حد طبیعی و فعالیت بدنی قابل پیشگیری است

چگونه می توان تغذیه صحیح داشت ؟

- تغذیه صحیح یعنی رعایت دواصل **تعادل و تنوع** در برنامه غذایی روزانه .
- **تعادل** به معنی مصرف **مقادیر کافی** از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن
- **تنوع** یعنی مصرف **انواع مختلف مواد غذایی** که درشش گروه اصلی غذایی
- بهترین راه برای اطمینان یافتن از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از شش گروه اصلی غذایی که در **هرم غذایی** است استفاده شود

چه غذایی بخوریم... تا سالم زندگی کنیم

مغزها



شیر و لبنیات
۲-۳ پیمانه

گوشت و تخم مرغ
۱-۲ پیمانه

میوه
۲-۳ پیمانه

سبزیجات
۱ پیمانه

نان
۲-۳ پیمانه

میوه
۲-۳ پیمانه

نان و حبوبات
۲-۳ پیمانه

هرم غذایی چیست ؟

- قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم یعنی افراد بزرگسال باید از این دسته از **مواد غذایی کمتر** مصرف کنند
- هرچه از بالای هرم به سمت **پایین** نزدیک می شویم به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی **باید بیشتر** شود **نان و غلات**

توصیه های برای مصرف نان و غلات

(بر اساس رهنمودهای غذایی ایران)

• تا جایی که میتوانید **برنج** را به صورت **کته** مصرف کنید. ویتامینهای گروه B موجود در برنج در آب حل میشوند. در صورت آبکش کردن برنج، این ویتامین ها عملاً از غذا جدا شده و دور ریخته میشوند.

• بهتر است از نانهای استفاده کنید که از آرد سبوسدار تهیه شده اند.

• نان سنگک و نان جوسبوسدار از بهترین نانهای سبوسدار در دسترس هستند.

• از نانهای استفاده کنید که در تهیه آنها **از جوش شیرین** استفاده نشده است.

• از غلات **بو داده** مانند **برنجک**، **گندم برشته** و **ذرت بوداده**، میتوانید به عنوان میان وعده استفاده کنید.

• برای جذب بهتر پروتئین موجود در غلات میتوانید آنها را با یک پروتئین حیوانی (مانند گوشت و

تخم مرغ) و یا یک پروتئین گیاهی دیگر (مانند عدس و لوبیا) مصرف کنید. مصرف بسیاری از

غذاهای معمول ایرانی مانند عدس پلو و لوبیاپلو و یا غذاهایی مانند خوراک عدسی که به همراه

نان خورده میشوند، این هدف را تأمین میکنند

مقایسه سبد مطلوب غذایی و میانگین مصرف سرانه

کشور گرم در روز	استان گرم در روز	سبد مطلوب غذایی گرم در روز	
450	429	440	نان و غلات
19	20	26	حبوبات
286	294	350	سبزی ها
202	175	260	میوه ها
81	67	98	گوشت ها
139	127	225-240	شیر و لبنیات
46	44	40-35	چربی و روغن
59	65	50-40	مواد قندی
12-10	12	5-3 گرم	نمک

مزایای نان کامل

- سرشار از پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین‌های گروه B و E مواد معدنی (آهن - کلسیم - فسفر - روی - سلنیوم - منیزیم و فیبر محلول و نامحلول می باشد)
- سبوس همان پوسته خارجی است که شامل تمام قسمت‌های فعال وزنده غلات از جمله گندم است
- زمانی که جدا می‌شود، ویتامین‌های B1 یا تیامین، B3 یا نیاسین و بیوتین آن‌ها کم می‌شود. وجود فیبر محلول در این غلات آن را به دارویی فوق العاده عالی تبدیل کرده
- طلای گیاهی معروف شده
- نان های کامل کمی تیره تر یا بهتر بگیم طلایی تر است

- نان کامل (سبوس دار) تیره تر و غنی تر
- و هرچه سفیدتر از نظر ارزش غذایی فقیرتر است

• مهم ترین عامل جذب ویتامینها و املاح موجود در نان
آماده سازی خمیر به نحو مطلوب و پخت صحیح نان می
باشد

ویژگی‌های یک نان خوب و کامل

- یک نان خوب ظاهری مناسب داشته، کاملاً پخته و برشته بوده و سطح آن سوخته نیست.
- دارای طعم و مزه خوشایند و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده است.
- نمک کمی دارد
- بافتی مناسب، نرم و یکنواخت (ناشی از خمیر عمل آوری شده با خمیر مایه دارد
- قابلیت برش پذیری آن مطلوب باشد
- از آرد کامل (همه قسمت‌های گندم)
- این نان علاوه بر آن که سبوس بالایی دارد
- زمان تخمیر آن 1-3 ساعت (بسته به نوع آرد و فصل سال)
- زمان پخت آن 1-5 دقیقه (بسته به نوع نان)

تاثیرات نان کامل در سلامتی



تأثیر سبوس بر کنترل بیماری دیابت

- فیبر موجود در سبوس گندم و نان های سبوس دار باعث افزایش کنترل سطح قند خون در بدن می شود.
- فیبر موجود در سبوس هضم مواد نشاسته ای را با سرعت کمتری انجام میدهد و
- در نتیجه قند به آهستگی و به میزان کمتری وارد خون شده و از بالا رفتن یکباره قندخون جلوگیری می کند.
- ارتباط معکوس مصرف فیبر نامحلول غلات با خطر دیابت با قطعیت به اثبات رسیده است.

تأثیر سیوس بر کنترل فشار خون

• **فیبر نامحلول** موجود در نان های سیوس دار (کامل)

• **و افزایش دریافت ویتامین های گروه ب** باعث کنترل فشار خون می شود

تأثیر بر سلامت پوست و مو

- سبوس گندم و نان های سبوس دار (نان کامل) به دلیل دریافت ویتامین های گروه ب پوست را در برابر آسیب رادیکال های آزاد حفظ می کند.
- **نان کامل** منبع غنی از اسید فولیک می باشد که به مبارزه با رادیکال های آزاد می پردازد.
- یک ماده غذایی است که در اکثر محصولات ضد پیری مورد استفاده قرار می گیرد.
- عصاره سبوس گندم و نان های سبوس دار پوست را در برابر نور خورشید حفظ می کند.
- وبعلت داشتن ویتامین های گروه B برای پیشگیری از سفیدی و ریزش مو بسیار مفید است

تأثیر بر سلامت دستگاه گوارش

- ورود سبوس گندم به سیستم گوارش به عمل هضم غذا
کمک کرده ، و باعث افزایش حجم مدفوع و پیشگیری از
یبوست می شود..

تاثیر مصرف نان کامل در لاغری

- **نان کامل** منبع غنی از فیبر است که می تواند در افزایش سوخت و ساز چربی در بدن موثر بوده و باعث لاغری شود .
- **سبوس گندم** وقتی در روده با آب ترکیب می شود، **حجم** محتوای روده را افزایش داده و باعث احساس سیری و کاهش دریافت غذا می شود .

پیشگیری و درمان بواسیر

- بر اثر افزایش فشار روی رگ های مقعد هموروئید ایجاد می گردد. وقتی خروج مدفوع سخت می شود فشار روی رگ های خونی مقعد باعث ابتلا به هموروئید می شود.
- استفاده از نان های سبوس دار و همچنین **یک رژیم غذایی سرشار از فیبر** به نرم شدن مدفوع کمک می کند و بنابراین دفع مدفوع به تلاش کمتری نیاز خواهد داشت.
- استفاده از نان های کامل موثرترین روش برای پیشگیری از ابتلا به هموروئید می باشد.

پیشگیری از انواع سرطان ها

- **نان کامل** مقادیر زیادی کلسترول را جذب می کند همچنین قادر به جذب مقادیر زیادی مواد سمی (رادیکال های آزاد - سرب - کادمیوم - افلاتوکسین ها و...) و دفع آن ها از بدن می باشد.
- بر اساس پژوهش های انجام شده افرادی که از نان کامل (سبوس دار) استفاده می کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان های سینه، خون، پروستات قرار دارند.
- نان کامل احتمال پیدایش سرطان کولون را کاهش می دهد.
- شانس سرطان معده را کم می کند

تاثیر نان کامل بر کاهش چاقی و اضافه وزن

- فیبرها با اتصال به اسیدهای صفراوی که دارای کلسترول هستند مانع جذب آنها می‌شود و
- از این طریق چربی و کلسترول خون را کاهش و از تجمع چربی در بدن جلوگیری می‌کند.

کنترل کلسترول در خون

- نان کامل باعث کاهش جذب کلسترول از روده و کاهش میزان کلسترول بد خون تا حدود ۱۰ درصد می‌شود.

کاهش بیماریهای روحی و روانی

- **بدلیل داشتن ویتامین های گروه B باعث پیشگیری و درمان بیماریهای روحی روانی مانند افسردگی و... می شود**

نکات مهم در خرید نان

- از خرید نانهای بسته بندی بدون مجوز وزارت بهداشت از سوپرمارکتها خودداری نمایید.
- **از خرید و مصرف نانهای سوخته و یا فطیر شده اجتناب نمایید.**
 - شناسایی و معرفی واحدهای خبازی که هنوز از جوش شیرین و نمک زیاد برای عمل آوری سریع خمیر و تقویت آرد بی کیفیت استفاده مینمایند، به ارتقاء کیفیت نان کمک خواهد کرد.
 - **از نانوائی هایی نان بخیرید که در تهیه نان از خمیر مایه استفاده میکنند.**
 - از نانوائی هایی نان بخیرید که حداقل ضوابط بهداشتی از نظر بهداشت فردی و عمومی را رعایت میکنند.
 - در صورت مشاهده هرگونه تخلف در سراسر کشور با شماره **190 (سامانه رسیدگی به شکایات بهداشتی مردم)**

توصیه‌های مفید برای نگهداری نان در بلندمدت

- در زمان خرید به نان تازه و داغ کمی فرصت دهید تا خنک شود.
 - پس از خنک شدن نان، به آهستگی نانها را حتی المقدور در پارچه تمیز قرار داده و به منزل ببرید.
 - هرگز از روزنامه برای حمل نان استفاده نکنید.
- - میتوانید در منزل نانها را به اندازه دلخواه برش داده و بلافاصله در کیسه های مخصوص فریزر قرار دهید و در فضای مناسبی از فریزر به مدت طولانی نگهداری کنید.
 - از قرار دادن نانهای داغ در داخل کیسه های نایلونی خودداری کنید
- پلاستیک در مجاورت با نان داغ منومر آزاد میکند
- این عمل باعث میشود که نان عرق کند و زودتر بیات شود.
این موضوع سبب میشود شرایط مناسب برای کپک زدن فراهم شود

لیست و آدرس ناوایی هایی که با آرد کامل نان می پزند

ردیف	نوع نان	نام شهرستان	آدرس
1	تافتون	اراک	خیابان فتح شیاکوه (خیابان نمک کورپها) بعد از هنرستان ساعی
2	تافتون	اراک	خیابان طالقانی نرسیده به میدان انقلاب - کوچه سجاد
3	سنگک	اراک	فتح شیاکوه (خیابان نمک کورپها) بعد از هنرستان ساعی
4	تافتون	اراک	شهرک پردیس 1 نیلوفر 7
5	مشهدی	اراک	اراک-شهرک قدس-کوی حافظیه-نسترن 3
6	تافتون	اراک	شهرک گردو - روبه روی آتش نشانی
7	لواش	اراک	خیابان ایت غفاری - روبه روی بانک رفاه - اول کوچه عاشورا
8	تافتون	اراک	کوی مسکن - خیابان دادگستر
9	لواش	اراک	راهزان - خ ایت اله سعیدی - کوچه فردوسی
10	تافتون	اراک	خیابان محسنی - کوچه عمار یاسر
11	لواش	اراک	شهرک ولیعصر - خیابان مطهری
12	تافتون	اراک	خیابان قائم مقام- جنب کوچه رضوان
13	لواش	اراک	خیابان جهان پناه - نیش کوچه مبارزان - زیر پل عابر پیاده
14	سنگک	اراک	شهر صنعتی - منطقه 9 فلکه شقایق - کوی سپاه
15	لواش	اراک	خیابان اعلم الهدی در محوطه دانشگاه علوم پزشکی اراک
16	لواش	اراک	خیابان ادبجو خیابان سلمان فارسی - روبه روی درب مصلی
17	لواش	اراک	میدان فراهان - 30 متری مرقان جنب کوچه چهارم سمت راست
18	لواش	اراک	جهانگهی-12 متری جهاد-کوچه شهید روشنی
19	لواش	اراک	شهرک بعثت فاز 1 جنب مسجد
20	لواش	اراک	اراک ابتدای روستای گلشن آباد
21	لواش	اراک	اراک-کرهرود-محله سادات
22	سنگک	اراک	اراک-شهرک نبی-بلوار کریم

سبب التوجه لشمس

