

### Gelar Potensi Budaya dan UMKM

**SLEMAN (KR)** - Bertempat di Hutan Wisata Wana Rahayu Padukuhan Barepan, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman, atas prakarsa karang taruna digelar potensi budaya dan pameran produk Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) Sumberrahayu, Minggu (29/1).

Acara dibuka secara resmi oleh Panewu Moyudan Harsowasono SIP MA, disaksikan Lurah Sumberrahayu Sigit Tri Susanto SE dan undangan. Dalam sambutannya Panewu Moyudan Harsowasono mengungkapkan, potensi yang ada di masyarakat perlu digali, dikembangkan dan dilestarikan.

"Apa lagi yang ada kaitannya dengan budaya, karena nanti bisa ditinggalkan kepada generasi muda sebagai warisan yang mahal harganya," ungkap Harsowasono.

Sedangkan mengenai UMKM, melalui kegiatan PKK, dasa wisma atau kelompok wanita tani (KWT) bila dikembangkan akan membawa peningkatan kesejahteraan masyarakat. Saatnya yang muda seperti karang taruna Sumberrahayu saat ini berani tampil, sebagai prakarsa kegiatan gelar budaya dan pameran produk UMKM.

Lurah Sumberrahayu Sigit Tri Susanto melaporkan, semua padukuhan punya potensi budaya masing-masing yang potensial untuk dikembangkan. Seperti seni 'rondha thek-thek', seni religius hadroh, slawatan, gejog lesung, Jathilan serta tari klasik dan kontemporer.

Untuk tampilan saat ini ada tari Jawa klasik dan gambyong dari Padukuhan Kembangan dan Betakan, panembroma atau paduan suara Padukuhan Dagen dan seni Jathilan Turonggo Pidekso dari Padukuhan Klampis.

Sedangkan pameran produk UMKM mengangkat jajanan 'jadul' seperti manggleng, kue berbahan singkong, keripik pare, garut dan lain sebagainya. Menurut Sigit Tri Susanto, tahun ini Kalurahan Sumberrahayu mendapatkan Dana Keistimewaan (Danais) Rp. 1,5 milyar yang nantinya diperuntukkan pengembangan dan pengembangan budaya yang ada di wilayahnya.

(Top)-f



KR-Sutopo Sgh

Salah satu penampilan grup kesenian dalam acara 'Gelar Budaya dan UMKM'.

## Meriah, Peringatan HGN Ke-63 di Alun-alun Kidul

**YOGYA (KR)** - Peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) ke-63 tahun 2023 yang dihelat DPC Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Persagi) Kota Yogyakarta kerja sama dengan Puskesmas Kraton Yogyakarta berlangsung meriah. Berbagai kegiatan yang tersaji dalam peringatan HGN tahun ini yang dipusatkan di Alun-alun Kidul dan Gedung Sasono Hinggil, Minggu (5/2) ternyata diminati masyarakat yang kebetulan mengadakan kegiatan jalan sehat dan jogging rutin setiap hari sembari memutar Alun-alun Kidul.

Besarnya antusias masyarakat untuk mengikuti kegiatan yang diadakan Persagi Kota Yogya, Puskesmas Kraton dan Paguyuban Senam Alun-alun Kidul, karena panitia penyelenggara tidak memungut uang pendaftaran alias gratis.

"Kita tidak membuka pendaftaran sebelumnya, artinya peserta langsung mendaftar di tempat kegiatan. Panitia menargetkan sebanyak 100 peserta," ujar Ketua umum panitia penyelenggara Lusiana Endang Sri H SG Z Ard didampingi panitia lain di antaranya, Any Rochana Basjir SKM STGz (Ketua DPC Persagi Kota Yogya), Muhammad Bahrudin S Gz CH CHT (Ketua I panitia).

Menurut Lusiana Endang, kegiatan HGN ke-63 yang digelar di Alun-

alun Kidul dan Sasana Hinggil ini, terdiri senam Germas. Di sela-sela senam ada orasi tentang gizi. Peserta senam melibatkan para lansia, mahasiswa, remaja, bahkan ibu-ibu yang membawa anaknya. Hal tersebut sesuai dengan tema yang diangkat dalam peringatan HGN tahun ini, yaitu 'Cegah Stunting dengan Protein Hewani'.

Lebih lanjut dikatakan Lusiana Endang, tidak semua peserta mengikuti senam Germas, tapi mereka

ada yang memilih langsung mendaftar di meja panitia penyelenggara yang sudah dikondisikan di depan Gedung Sasana Hinggil, Alun-alun Kidul.

"Untuk memudahkan calon peserta mengikuti kegiatan ini, panitia membagi beberapa meja yang ditunggu sejumlah petugas yang sudah ditentukan, yaitu meja 1 untuk pendaftaran identitas peserta dan pemeriksaan tekanan darah. Meja 2 pemeriksaan Antropometri dan

komposisi tubuh (berat badan, tinggi badan, kadar lemak tubuh). Meja 3 (pemeriksaan laborat, kolesterol dan gula darah). Meja 4 dan 5 verifikasi untuk pelayanan konsultasi gizi dan meja 6 pemberian souvenir kepada para peserta," kata Lusiana Endang.

Any Rochana menambahkan, peringatan HGN DPC Persagi Kota Yogyakarta sempat vakum dua tahun yaitu tahun 2021 dan 2022, karena pandemi Covid-19. (Rar)-f



KR-Abrar

Lusiana Endang, Any Rochana dan Bahrudin (berdiri pakai baju putih) menyaksikan petugas melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada masyarakat peserta.

## Kemendikbudristek Peroleh Predikat Sangat Baik

**JAKARTA (KR)** - Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) berhasil memperoleh predikat sangat baik dengan indeks 3,86, dari angka maksimal 4,0, berdasarkan hasil pemantauan Sistem Pemerintahan Berbasis Elektronik (SPBE) pada instansi pusat dan pemerintah daerah tahun 2022. Sebelumnya, indeks yang diperoleh Kemendikbudristek tahun lalu sebesar 3,33 dan masuk kategori baik.

Hal tersebut tertuang dalam

Keputusan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Republik Indonesia Nomor 108 Tahun 2023 tentang Hasil Pemantauan dan Evaluasi Sistem Pemerintahan Berbasis Elektronik pada Instansi Pusat dan Pemerintah Daerah Tahun 2022. Atas capaian ini, Sekretaris Jenderal (Sesjen), Kemendikbudristek, Suharti menyampaikan apresiasi kepada jajaran Kemendikbudristek atas capaian tersebut dan berbagai upaya yang dilakukan untuk memberikan layanan

berkualitas berbasis elektronik.

"Saya mengapresiasi atas upaya bersama seluruh jajaran di Kemendikbudristek untuk menghadirkan layanan yang berkualitas, efisien, efektif dan akuntabel bagi masyarakat. Semoga prestasi ini bisa menjadi pemicu untuk kita berkarya lebih hebat lagi di masa yang akan datang," tuturnya di Jakarta, Jumat (3/2).

Sesjen Suharti juga menyampaikan bahwa capaian tahun ini menunjukkan bahwa kualitas transformasi digital Kemendik-

budristek dalam upaya peningkatan efektivitas, efisiensi, dan kualitas pelaksanaan layanan pemerintahan semakin meningkat dari tahun ke tahun.

Kemendikbudristek terus berkomitmen dalam mewujudkan tata kelola pemerintahan yang bersih, efektif, transparan, dan akuntabel. Selain itu, implementasi pelayanan publik yang berkualitas dan akuntabel terus ditingkatkan melalui penerapan sistem pemerintahan berbasis elektronik. (Ati)-f

### JADWAL KEBERANGKATAN KERETA API PER 10 FEBRUARI 2021

JARAK JAUH DARI STASIUN TUGU YOGYAKARTA	JARAK LOKAL DARI STASIUN TUGU YOGYAKARTA																																																																					
Tujuan Jakarta	Tujuan Solo Balapan																																																																					
<table border="1"><thead><tr><th>Tujuan</th><th>Brkt</th><th>Tiba</th></tr></thead><tbody><tr><td>Taksaka</td><td>08.50</td><td>15.59</td></tr><tr><td>Bangunkarta</td><td>09.07</td><td>17.22</td></tr><tr><td>Argo Lawu</td><td>09.22</td><td>16.28</td></tr><tr><td>Mataram</td><td>09.47</td><td>18.08</td></tr><tr><td>Gajahwong</td><td>17.48</td><td>01.55</td></tr><tr><td>Senja Utama</td><td>18.45</td><td>02.50</td></tr><tr><td>Senja Utama</td><td>19.04</td><td>03.00</td></tr><tr><td>Gajayana</td><td>20.15</td><td>03.29</td></tr><tr><td>Argo Dwipangga</td><td>20.47</td><td>03.55</td></tr><tr><td>Taksaka</td><td>21.05</td><td>04.22</td></tr><tr><td>Bima</td><td>21.21</td><td>04.52</td></tr></tbody></table>	Tujuan	Brkt	Tiba	Taksaka	08.50	15.59	Bangunkarta	09.07	17.22	Argo Lawu	09.22	16.28	Mataram	09.47	18.08	Gajahwong	17.48	01.55	Senja Utama	18.45	02.50	Senja Utama	19.04	03.00	Gajayana	20.15	03.29	Argo Dwipangga	20.47	03.55	Taksaka	21.05	04.22	Bima	21.21	04.52	<table border="1"><thead><tr><th>Tujuan</th><th>Brkt</th><th>Tiba</th></tr></thead><tbody><tr><td>KRL</td><td>05.15</td><td>06.23</td></tr><tr><td>KRL</td><td>06.28</td><td>07.48</td></tr><tr><td>KRL</td><td>06.59</td><td>08.10</td></tr><tr><td>KRL</td><td>08.13</td><td>09.31</td></tr><tr><td>KRL</td><td>10.01</td><td>11.11</td></tr><tr><td>KRL</td><td>11.55</td><td>13.03</td></tr><tr><td>KRL</td><td>14.49</td><td>15.57</td></tr><tr><td>KRL</td><td>15.50</td><td>16.59</td></tr><tr><td>KRL</td><td>17.31</td><td>18.54</td></tr><tr><td>KRL</td><td>19.10</td><td>20.19</td></tr></tbody></table>	Tujuan	Brkt	Tiba	KRL	05.15	06.23	KRL	06.28	07.48	KRL	06.59	08.10	KRL	08.13	09.31	KRL	10.01	11.11	KRL	11.55	13.03	KRL	14.49	15.57	KRL	15.50	16.59	KRL	17.31	18.54	KRL	19.10	20.19
Tujuan	Brkt	Tiba																																																																				
Taksaka	08.50	15.59																																																																				
Bangunkarta	09.07	17.22																																																																				
Argo Lawu	09.22	16.28																																																																				
Mataram	09.47	18.08																																																																				
Gajahwong	17.48	01.55																																																																				
Senja Utama	18.45	02.50																																																																				
Senja Utama	19.04	03.00																																																																				
Gajayana	20.15	03.29																																																																				
Argo Dwipangga	20.47	03.55																																																																				
Taksaka	21.05	04.22																																																																				
Bima	21.21	04.52																																																																				
Tujuan	Brkt	Tiba																																																																				
KRL	05.15	06.23																																																																				
KRL	06.28	07.48																																																																				
KRL	06.59	08.10																																																																				
KRL	08.13	09.31																																																																				
KRL	10.01	11.11																																																																				
KRL	11.55	13.03																																																																				
KRL	14.49	15.57																																																																				
KRL	15.50	16.59																																																																				
KRL	17.31	18.54																																																																				
KRL	19.10	20.19																																																																				
Tujuan Malang	Tujuan Kutoarjo																																																																					
<table border="1"><thead><tr><th>Tujuan</th><th>Brkt</th><th>Tiba</th></tr></thead><tbody><tr><td>Malabar</td><td>00.34</td><td>06.38</td></tr><tr><td>Gajayana</td><td>01.35</td><td>07.23</td></tr><tr><td>Kertanegara</td><td>20.50</td><td>03.06</td></tr></tbody></table>	Tujuan	Brkt	Tiba	Malabar	00.34	06.38	Gajayana	01.35	07.23	Kertanegara	20.50	03.06	<table border="1"><thead><tr><th>Tujuan</th><th>Brkt</th><th>Tiba</th></tr></thead><tbody><tr><td>Prameks</td><td>06.30</td><td>07.42</td></tr><tr><td>Prameks</td><td>10.05</td><td>11.18</td></tr><tr><td>Prameks</td><td>13.38</td><td>14.51</td></tr><tr><td>Prameks</td><td>17.35</td><td>19.01</td></tr></tbody></table>	Tujuan	Brkt	Tiba	Prameks	06.30	07.42	Prameks	10.05	11.18	Prameks	13.38	14.51	Prameks	17.35	19.01																																										
Tujuan	Brkt	Tiba																																																																				
Malabar	00.34	06.38																																																																				
Gajayana	01.35	07.23																																																																				
Kertanegara	20.50	03.06																																																																				
Tujuan	Brkt	Tiba																																																																				
Prameks	06.30	07.42																																																																				
Prameks	10.05	11.18																																																																				
Prameks	13.38	14.51																																																																				
Prameks	17.35	19.01																																																																				
Tujuan Surabaya	KA BANDARA YIA																																																																					
<table border="1"><thead><tr><th>Tujuan</th><th>Brkt</th><th>Tiba</th></tr></thead><tbody><tr><td>Bima</td><td>00.29</td><td>04.36</td></tr><tr><td>Turangga</td><td>01.00</td><td>05.09</td></tr><tr><td>Mutiara Selatan</td><td>03.56</td><td>08.30</td></tr><tr><td>Ranggajati</td><td>11.15</td><td>15.57</td></tr><tr><td>Argo Willis</td><td>14.44</td><td>18.53</td></tr><tr><td>Wijaya Kusuma</td><td>18.20</td><td>22.50</td></tr><tr><td>Sancaka</td><td>19.00</td><td>23.00</td></tr><tr><td>Mutiara Timur</td><td>20.05</td><td>00.53</td></tr></tbody></table>	Tujuan	Brkt	Tiba	Bima	00.29	04.36	Turangga	01.00	05.09	Mutiara Selatan	03.56	08.30	Ranggajati	11.15	15.57	Argo Willis	14.44	18.53	Wijaya Kusuma	18.20	22.50	Sancaka	19.00	23.00	Mutiara Timur	20.05	00.53	<table border="1"><thead><tr><th>Tujuan</th><th>Brkt</th><th>Tiba</th></tr></thead><tbody><tr><td>Dari Stasiun Wojo ke Yogyakarta</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Brkt</td><td>Tiba</td><td></td></tr><tr><td></td><td>11.12</td><td>11.51</td></tr><tr><td></td><td>17.58</td><td>18.37</td></tr></tbody></table>	Tujuan	Brkt	Tiba	Dari Stasiun Wojo ke Yogyakarta			Brkt	Tiba			11.12	11.51		17.58	18.37																											
Tujuan	Brkt	Tiba																																																																				
Bima	00.29	04.36																																																																				
Turangga	01.00	05.09																																																																				
Mutiara Selatan	03.56	08.30																																																																				
Ranggajati	11.15	15.57																																																																				
Argo Willis	14.44	18.53																																																																				
Wijaya Kusuma	18.20	22.50																																																																				
Sancaka	19.00	23.00																																																																				
Mutiara Timur	20.05	00.53																																																																				
Tujuan	Brkt	Tiba																																																																				
Dari Stasiun Wojo ke Yogyakarta																																																																						
Brkt	Tiba																																																																					
	11.12	11.51																																																																				
	17.58	18.37																																																																				
Tujuan Bandung	Dari Stasiun Yogyakarta ke Wojo																																																																					
<table border="1"><thead><tr><th>Tujuan</th><th>Brkt</th><th>Tiba</th></tr></thead><tbody><tr><td>Mutiara Selatan</td><td>00.14</td><td>08.00</td></tr><tr><td>Argo Willis</td><td>11.06</td><td>17.43</td></tr><tr><td>Turangga</td><td>22.51</td><td>05.34</td></tr><tr><td>Malabar</td><td>23.28</td><td>06.56</td></tr></tbody></table>	Tujuan	Brkt	Tiba	Mutiara Selatan	00.14	08.00	Argo Willis	11.06	17.43	Turangga	22.51	05.34	Malabar	23.28	06.56	<table border="1"><thead><tr><th>Tujuan</th><th>Brkt</th><th>Tiba</th></tr></thead><tbody><tr><td>Dari Stasiun Yogyakarta ke Wojo</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Brkt</td><td>Tiba</td><td></td></tr><tr><td></td><td>08.25</td><td>09.04</td></tr><tr><td></td><td>14.55</td><td>15.35</td></tr></tbody></table>	Tujuan	Brkt	Tiba	Dari Stasiun Yogyakarta ke Wojo			Brkt	Tiba			08.25	09.04		14.55	15.35																																							
Tujuan	Brkt	Tiba																																																																				
Mutiara Selatan	00.14	08.00																																																																				
Argo Willis	11.06	17.43																																																																				
Turangga	22.51	05.34																																																																				
Malabar	23.28	06.56																																																																				
Tujuan	Brkt	Tiba																																																																				
Dari Stasiun Yogyakarta ke Wojo																																																																						
Brkt	Tiba																																																																					
	08.25	09.04																																																																				
	14.55	15.35																																																																				

Sumber : PT KAI Daop 6 Yogya.  
(KR-DHI/JOS)

### JADWAL KEBERANGKATAN PENERBANGAN

DARI BANDARA ADISUTJIPTO	JAM	MASKAPAI	SAMARINDA	JAM	MASKAPAI
08.00 WIG	JOG - SUB		06.00	BATIK AIR	
07.40	JOG - HLP		07.00	MASKAPAI	
11.35	JOG - HLP		09.00	LION AIR	
15.20	JOG - HLP				
DARI BANDARA YIA	JAM	MASKAPAI	DENPASAR	JAM	MASKAPAI
06.00	GARUDA		09.00	NAM AIR	
06.00	CITILINK		07.55	AIR ASIA	
06.10	BATIK AIR		07.25	LION AIR	
06.50	LION AIR		07.55	GARUDA	
07.25	GARUDA		15.40	CITILINK	
07.30	BATIK AIR		16.15	GARUDA	
07.30	AIR ASIA		20.30	GARUDA	
09.45	BATIK AIR		20.50	LION AIR	
09.40	CITILINK				
10.05	GARUDA		LOMBOK	JAM	MASKAPAI
10.30	SRWIJAYA		09.00	AIR ASIA	
11.25	BATIK AIR		17.40	LION AIR	
12.00	AIR ASIA		PONTIANAK	JAM	MASKAPAI
12.00	AIR ASIA		11.10	EXPRESS AIR	
12.55	AIR ASIA		11.40	LION AIR	
13.05	CITILINK		13.45	NAM AIR	
13.50	BATIK AIR		17.50	EXPRESS AIR	
14.10	BATIK AIR		SURABAYA	JAM	MASKAPAI
14.15	GARUDA		06.00	WINGS AIR	
15.05	GARUDA		08.45	WINGS AIR	
15.40	CITILINK		15.00	WINGS AIR	
16.10	AIR ASIA		16.05	WINGS AIR	
16.20	GARUDA		16.45	GARUDA	
17.00	SRWIJAYA		18.10	WINGS AIR	
17.40	BATIK AIR		20.10	SRWIJAYA	
18.20	GARUDA		MAKASSAR	JAM	MASKAPAI
18.50	BATIK AIR		09.00	GARUDA	
18.50	LION AIR		10.05	LION AIR	
19.25	GARUDA		15.45	LION AIR	
20.00	LION AIR		19.25	WINGS AIR	
20.20	BATIK AIR		20.30	GARUDA	
20.25	GARUDA		PERANAPAS	JAM	MASKAPAI
BATAM	JAM	MASKAPAI	10.30	CITILINK	
07.00	LION AIR		PALEMBANG	JAM	MASKAPAI
12.20	LION AIR		09.10	EXPRESS AIR	
BALIKPAPAN	JAM	MASKAPAI	10.35	WINGS AIR	
07.45	LION AIR		17.20	CITILINK	
08.35	CITILINK		MEDAN	JAM	MASKAPAI
13.05	LION AIR		13.00	AIR ASIA	
14.20	SRWIJAYA		KUALALUMPUR	JAM	MASKAPAI
14.50	GARUDA		11.45	AIR ASIA	
19.00	LION AIR		17.15	AIR ASIA	
BANDUNG	JAM	MASKAPAI	SINGAPURA	JAM	MASKAPAI
13.00	WINGS AIR		07.25	AIR ASIA	
18.10	LION AIR		10.15	SILK AIR	
BANJARBARAN	JAM	MASKAPAI	17.50	SILK AIR	
09.40	CITILINK		JOHOR BAHRU	JAM	MASKAPAI
11.20	LION AIR		14.00	AIR ASIA	
13.25	GARUDA		KUALA LUMPUR	JAM	MASKAPAI
19.50	LION AIR		09.20	LION AIR	
			09.50	BATIK AIR	
			13.10	CITILINK	

Sumber : PT (Persero) Angkasa Pura 1 Yogyakarta (KR-MS/Grafis, Aric)

### ACARA TV HARI INI

TV RI	04:30	06:00	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	00:00	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	00:00	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	00:00	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	00:00	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	00:00	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	00:00	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	00:00	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	00:00	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	00:00	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----