

سَالَتُمَا لَكُمْ سَلَامَت

۱۳



دعای سفر:

پروردگارا
تو در سفر همراه ما و در وطن نسبت
به بازماندگان ما سرپرست و نگهبانی
بارالها
سفر را بر من آسان فرما و بر
محمد(ص) و آل محمد(ص) درود
فرست

صلوات خاصه امام رضا(ع)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى اِبْنِ مُوسٰى الرِّضَا المُرْتَضٰى
اَلِإِمَامِ التَّقٰى النَّقِّىِّ وَ حُجَّجِكَ عَلٰى مَنْ فَوْقَ
اَلْأَرْضِ وَ مَنْ تَحْتَ الثَّرٰى اَلصِّدِّيقِ الشَّهِيدِ صَلَوةً
كَثِيْرَةً تَامَةً زَاكِيةً مُتَوَاصِلَةً مُتَوَاتِرَةً مُّرَادِفَةً كَافِلَةً
مَا صَلَّيْتَ عَلٰى أَحَدٍ مِنْ أَوْلِيَائِكَ

بِنامِ خدا

مسافرین و زائرین محترم

همانگونه که می‌دانید «نعمتی بالاتر از سلامتی نیست. رسول اکرم صلی الله علیه و آله» لذا امیدواریم با رعایت نکات بهداشتی در طول سفر موجبات سلامتی خود و خانواده محترم و سایر زائرین را فراهم نمایید.

ضمن آرزوی بهروزی و سالی خوب و خوش برای شما هموطنان عزیز، ورود شما را به شهر مقدس مشهد گرامی می‌داریم .

دکتر رضا سعیدی
معاون بهداشتی دانشگاه و
رئیس مرکز بهداشت استان
خراسان رضوی





توصیه‌های بهداشتی لازم در طول سفر

■ در صورت اقامت در کمپ‌ها، ییلاقات و مکان‌های اسکان زائرین و مسافرین سعی کنید نظافت این مکان‌ها را رعایت نمایید.



- به منظور جلوگیری از گزش جانوران زهری قبل از نصب چادر اطراف محل نصب چادر را بررسی نمایید.
- در صورت سکونت در اماکن دارای سالک جلدی از پشه‌بند آغشته به حشره‌کش استفاده نمایید.
- رعایت نظافت و بهداشت فردی در سرویس‌های بهداشتی بین‌راهی و اماکن عمومی جهت جلوگیری از آلودگی ضروریست.

- از ریختن زباله، پسماندهای مواد غذایی، به خصوص کیسه‌های پلاستیکی در طول جاده، پارک‌ها، تفریحگاه‌ها و... به‌منظور حفظ محیط زیست و نظافت آن‌ها خودداری فرمایید.
- در طول سفر لباس کافی و مناسب، پتو، وسائل ایمنی و کمک‌های اولیه به همراه داشته باشید.
- چنانچه در طول سفر از رستوران‌های بین راهی استفاده می‌نمایید صرفاً از سالاد و سبزیجات بسته‌بندی و یا در کنار غذا از فرآورده‌های لبنی مجوزدار استفاده نمایید.





■ هتل‌ها، مهمانپذیرها و رستوران‌هایی را انتخاب نمایید که اصول بهداشتی و نظافت عمومی را رعایت می‌نمایند.

■ به هنگام اقامت در محل‌های اسکان و سائل شخصی مثل حوله، روبالشی و ملحفه به همراه داشته باشید. چون امکان سرایت بیماری‌های پوستی، شپش و ساس از طریق ملحفه‌های آلوده وجود دارد.

■ بهتر است در طول سفر از مواد غذایی ساده با فسادپذیری کمتر و ترجیحاً تهیه شده در منزل استفاده گردد و از مصرف غذای مانده از یک وعده به وعده دیگر پرهیز شود.

■ در اماکن عمومی و داخل اتوبوس از مصرف سیگار خودداری نمایید. دود سیگار هوای قابل تنفس شما و دیگران را سمی و خطرناک می‌کند.

■ در صورتی که از غذا یا آشامیدنی مشترک استفاده نموده و دچار علائمی مانند تهوع، استفراغ، اسهال، شکم درد و... شدید سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایید.

■ بیماران قلبی، دیابتی، فشارخون بالا و... داروهای خود را در طول سفر به همراه داشته باشند.

بهداشت مواد غذایی

■ در هنگام خرید مواد غذایی و آشامیدنی توجه شود که بر روی محصول حتماً تاریخ تولید و انقضاء، پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی و یا شناسه نظارت درج شده باشد.



■ مواد غذایی حساس نظیر انواع سس‌های بزرگ و کوچک، کشک، شیر و... حتماً بایستی در یخچال و دمای ۴-۰ نگهداری شود.



■ در هنگام خرید توجه شود مواد غذایی در معرض مستقیم نور آفتاب قرار نداشته باشد، چرا که مواد تشکیل دهنده به علت گرما کیفیت خود را از دست می‌دهد. مثلاً در انواع روغن مایع و جامد و تنقلات مثل چیپس و پفک احتمال فاسد شدن آن وجود دارد.

■ توصیه می‌شود برای مصارف معمولی روغن مخصوص پخت و پز و برای مصارف سرخ کردنی، روغن مخصوص سرخ کردنی تهیه شود.

■ تحویل مواد غذایی در پلاستیک‌های سیاه و بازیافتی ممنوع بوده زیرا امکان انتقال آلودگی به مواد غذایی وجود دارد.

■ محل‌های عرضه مواد غذایی و آشامیدنی بایستی از نظر وضعیت بهداشت محیطی مطلوب و دارای صلاحیت بهداشتی باشند.

■ از مصرف هر نوع مواد غذایی که خواص ظاهری آن (بو، طعم، رنگ) تغییر کرده است خودداری فرمایید.

■ از خرید مواد غذایی بدون مشخصات و بسته‌بندی به خصوص تنقلات فله‌ای خودداری گردد.

■ در تهیه سوغات خراسان از قبیل نبات، آبنبات، زعفران، زرشک و... به مشخصات درج شده لازم بر روی بسته‌بندی دقت شود.

■ هرگز از فروشندگان دوره گرد مواد غذایی خرید نکنید.



سلامت غذا
ضامن
سلامت خانواده



ویژگی مراکز تهیه و فروش مولا غذایی و اماکن عمومی

■ نصب کارت معاینه پزشکی معتبر کلیه شاغلین در معرض دید مشتریان.

■ نصب گواهینامه دوره بهداشت عمومی کلیه شاغلین در معرض دید مشتریان.



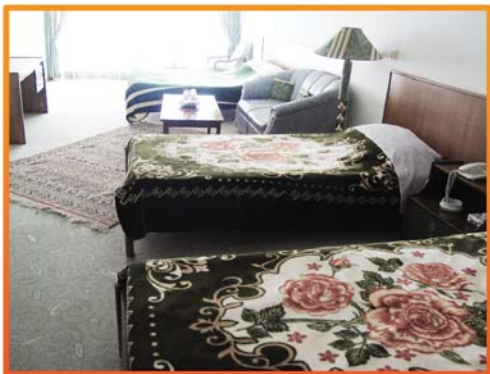
■ استفاده از روپوش به رنگ روشن و تمیز در هنگام فعالیت و در صورت ضرورت استفاده از کلاه و دستکش یکبار مصرف مثلاً برای شاغلین رستوران‌ها.

■ رعایت بهداشت فردی کلیه شاغلین در هنگام کار.

■ رعایت نظافت عمومی محل کار در کلیه ساعات فعالیت به خصوص در هنگام شلوغی.

■ شستشوی تمام سطوح و ابزار کار استفاده شده برای تهیه مواد غذایی

■ استفاده از ابزار و وسایل مناسب و استاندارد مثلاً استفاده از تخت، ملحفه، تشک مناسب و تمیز در هتل‌ها، مسافرخانه‌ها و... یا ظروف تمیز، بدون ترک و لب پریدگی در رستوران‌ها و...



■ تفکیک سرویس‌های بهداشتی شاغلین و مشتریان و مجهز بودن دستشویی‌ها به صابون مایع.



بهداشت آب

بدن ما روزانه به حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات برای متابولیسم نیاز دارد. اما آب باید حتماً سالم و بهداشتی باشد. آب آلوده می‌تواند باعث ابتلا انسان به انواع بیماری‌های گوارشی و اسهال گردد. لذا:

- آب چشمه‌ها و جویبارها اغلب آلوده هستند، در طول سفر سعی کنید از آب آشامیدنی سالم استفاده نمایید.
- اگر از سالم بودن آب مطمئن نیستید قبل از مصرف آن را بجوشانید و بهتر است از آب بطری شده دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان و پلمپ شده استفاده نمایید.



■ در پارک‌ها، تفریحگاه‌ها، مناطق ییلاقی و سایر اماکن عمومی از آشامیدن آب‌های مشکوک خودداری کنید.

■ به علائم هشدار دهنده و تابلوهای راهنمای آب آشامیدنی یا غیر آشامیدنی توجه نمایید.

■ میوه و سبزیجات و ظروف غذاخوری حتماً با آب سالم شستشو شوند.

■ در اماکن و وسایل نقلیه عمومی جهت نوشیدن آب حتماً از لیوان یک بار مصرف و یا لیوان شخصی استفاده نمایید.

■ از خرید و مصرف یخ‌های غیر بهداشتی خودداری نمایید. در صورت خرید یخ آن را با آب سالم شستشو و به صورت غیر مستقیم جهت سرد نمودن استفاده نمایید.





بهداشت سبزیجات

با توجه به این که در سفر معمولاً تحرک کم شده و دریافت فیبر غذایی کاهش می‌یابد حتماً توصیه می‌شود سبزیجات و میوه مصرف گردد.

سبزیجات اغلب به دلیل استفاده از کودهای انسانی و حیوانی، آب آلوده و تماس حیوانات به عوامل بیماری‌زا آلوده می‌شوند. در صورت مصرف چنین سبزیجاتی خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر وبا، حصبه، هپاتیت، اسهال خونی و بیماری‌های انگلی نظیر کیست هیداتیک و آسکاریس وجود دارد، لذا لازم است به خاطر برطرف نمودن آلودگی‌های فوق سبزیجات قبل از مصرف سالم سازی شوند.



سبزیجاتی که به صورت خام در تزیین غذا و یا همراه ساندویچ و سالاد استفاده می‌شوند نیز بایستی سالم سازی و سپس مصرف شوند.

مراحل سالم سازی سبزیجات

سالم سازی سبزیجات شامل چهار مرحله اساسی است: پاکسازی، انگل زدایی، گندزدایی، شستشو.

مرحله اول: پاکسازی

ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده، شستشو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.

مرحله دوم: انگل زدایی

بعد از پاکسازی سبزیجات، یک ظرف ۵ لیتری را پر آب کنید و بعد به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی داخل آن بریزید و هم بزنید. سپس سبزیجات را داخل کفاب قرار دهید و بعد از ۵ دقیقه سبزی را به آرامی از داخل کفاب خارج کرده و ظرف و سبزی را مجدداً با آب سالم کاملاً شستشو دهید تا تخم انگل ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آن ها جدا شود.

مرحله سوم: گندزدایی

برای گندزدایی و از بین بردن میکروب های بیماری زا بهتر است که از مواد گندزدای مجاز موجود در داروخانه ها یا سوپرمارکت ها طبق برچسب موجود بر روی آن استفاده شود. چنانچه پودر پرکلرین در دسترس است، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پرکلرین را در ظرفی محتوی ۵ لیتر آب بریزید،

کاملاً در آب حل نموده و سبزیجات انگل زدایی شده را به مدت ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید.

مرحله چهارم: شستشوی نهایی

پس از گندزدایی سبزیجات آن‌ها را مجدداً با آب سالم و فراوان بشویید تا باقیمانده کلر یا مواد گندزدای به کار رفته کاملاً از سبزیجات جدا شوند، پس از شستشوی نهایی سبزیجات را می‌توان مصرف نمود.



ب



الف



د



ج



و



هـ

آیا می‌دانید که...

■ شستشوی دست‌ها با آب و صابون به طور صحیح قبل از غذا و بعد از توالت می‌تواند از بسیاری بیماری‌های واگیردار پیشگیری نماید.



■ مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی آلوده، هزینه سنگینی را بر دوش خانواده و جامعه تحمیل و شیرینی سفر را تلخ می‌نماید.



- قبل از مصرف غذاهای کنسرو شده جهت جلوگیری از مسمومیت بوتولیسم که سمی بسیار کشنده است باید قوطی کنسرو را به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانند.
- اجتناب از رانندگی در زمانی که مضطرب، ناراحت و خسته هستید، از بسیاری حوادث ناگوار پیشگیری می کند.

با گزارش تخلفات بهداشتی به
 شماره تلفن **۰۹۶۷۸** گام مؤثری
 در حفظ سلامت محیط خود و
 دیگران بردارید.



از این که با دقت مطالب مندرج در این مجموعه را مطالعه نموده و به کار می برید متشکرم.
 سفر بخیر

برنامه‌های گروه تخصصی بهداشت محیط و حرفه‌ای در بسیج سلامت نوروزی

- کنترل بهداشتی مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی و اماکن عمومی شهری، روستایی و بین راهی از نظر بهداشت فردی و سلامت شاغلین، وضعیت ساختمانی و ابزار کار.
- کنترل مواد غذایی در معرض فروش در اماکن فوق از جهت صلاحیت عرضه و مصرف.
- کنترل بهداشتی آب مصرفی شهرها، روستاها و اماکن بین راهی.
- جلوگیری از عرضه و فروش مواد غذایی توسط فروشندگان دوره‌گرد.
- رسیدگی به شکایات در خصوص مشکلات بهداشتی.





تلفن‌های ضروری

● ستاد فوریت‌های سلامت محیط و کار وزارت بهداشت
و درمان و آموزش پزشکی **۰۹۶۷۸**

● ستاد فوریت‌های سلامت محیط و کار معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد (پیامگیر)

۸ - ۸۴۱۵۰۰۱ و ۸۴۵۶۴۹۴

● مرکز بهداشت شماره یک مشهد - انتهای بلوار وکیل‌آباد

۱۳ - ۵۰۱۸۰۱۱ و ۵۰۱۸۳۱۶

● مرکز بهداشت شماره دو مشهد - پنجراه پائین‌خیابان -
جنب پارک وحدت ۳ - ۳۶۵۳۰۰۱ و ۳۶۸۵۱۳۵

● مرکز بهداشت شماره سه مشهد - خیابان آخوند خراسانی

۸ - ۸۵۲۶۷۶۲ و ۸۵۲۹۸۰۱

● ستاد فوریت‌های مرکز بهداشت ثامن - بین طبرسی ۱ و ۳

۳۶۸۰۸۸۰ - ۴ و ۳۶۶۹۸۹۸ و ۳۶۸۷۹۷۵

● مرکز بهداشت شماره پنج مشهد - بعد از پایگاه پدافند
هوایی امام رضا(ع) - کوی آقا مصطفی خمینی
۱۷-۳۴۴۴۶۱۰ و ۳۴۴۴۶۱۴

● تلفن مراکز بهداشت شهرستان، از طریق مرکز اطلاعات
۱۱۸ هر شهرستان قابل دسترسی می‌باشد.

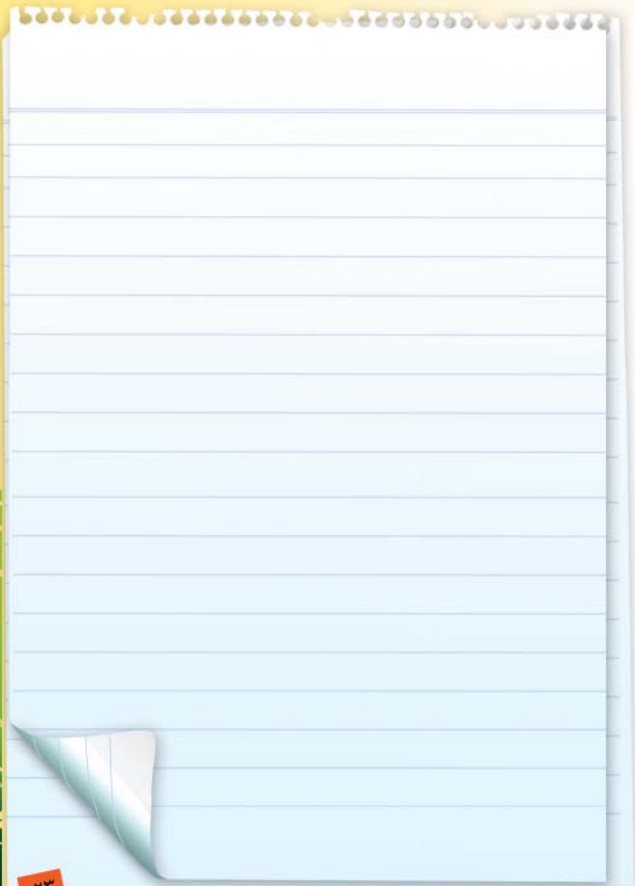
کلیه زائرین، مسافirin و شهروندان محترم می‌توانند هرگونه
شکایت در خصوص مشکلات بهداشتی را با تلفن‌های فوق
از ساعت ۸ صبح لغایت ۸ شب مطرح نمایند.



سایت گروه تخصصی بهداشت محیط و حرفه‌ای
معاونت بهداشتی
www.mums.ac.ir/health/fa/environment_g

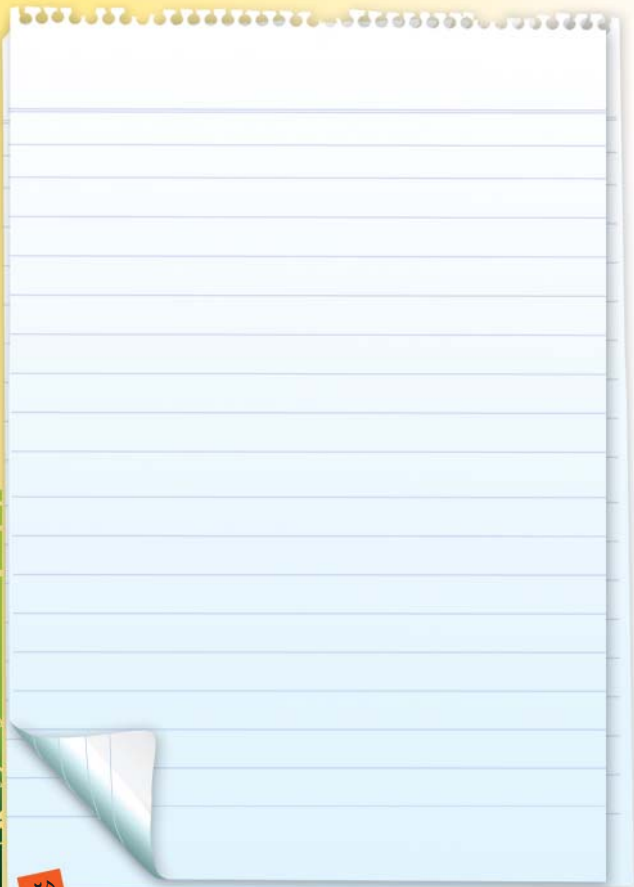


یادداشت:



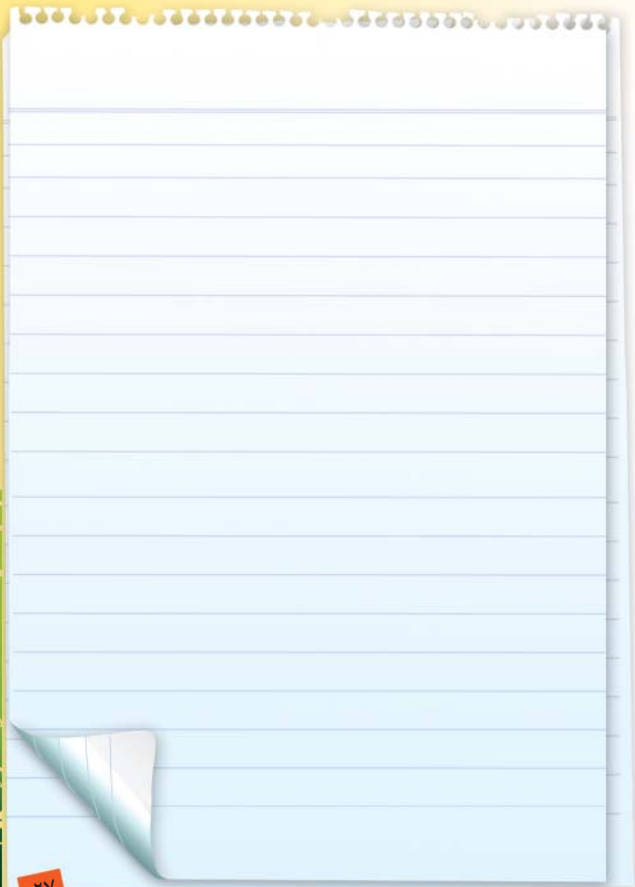


یادداشت:





یادداشت:





فروردین ۱۳۹۱						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
			۱	۲	۳	۴
۲۴	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۳۱	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	

۱- ۲۳.۲.۹۱ عید نوروز (تعطیل) ۱۲- روز جمهوری اسلامی ایران (تعطیل)
۱۳- روز طبیعت (تعطیل)

اردیبهشت ۱۳۹۱						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
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

۶- شهادت حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها (۱۱ هـ.ق) (تعطیل)

خرداد ۱۳۹۱						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
		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		

۱۶- رحلت امام خمینی (ره) (۱۳۶۸ هـ.ق) (تعطیل) ۱۵- ولادت امیرالمومنین علی علیه السلام (۲۳ سال قبل از هجرت) (تعطیل)



Jul/Aug
شعبان / رمضان

تیر ۱۳۹۱

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

۱۵- ولادت حضرت قائم (عج) (۲۵۵ هـ. ق.) (تعطیل)

Jul/Aug
رمضان / شوال

مرداد ۱۳۹۱

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

۲۰- زیارت حضرت علی علیه السلام (۴۰ هـ. ق.) (تعطیل) ۲۹- عید سعید فطر (تعطیل) ۳۰- عید سعید فطر (تعطیل)

Aug/Sep
شوال / ذی القعدة

شهریور ۱۳۹۱

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
				۱ ۲۲	۲ ۲۳	۳ ۲۴
۴ ۲۵	۵ ۲۶	۶ ۲۷	۷ ۲۸	۸ ۲۹	۹ ۳۰	۱۰ ۱
۱۱ ۲	۱۲ ۳	۱۳ ۴	۱۴ ۵	۱۵ ۶	۱۶ ۷	۱۷ ۸
۱۸ ۹	۱۹ ۱۰	۲۰ ۱۱	۲۱ ۱۲	۲۲ ۱۳	۲۳ ۱۴	۲۴ ۱۵
۲۵ ۱۶	۲۶ ۱۷	۲۷ ۱۸	۲۸ ۱۹	۲۹ ۲۰	۳۰ ۲۱	

۲۲- شهادت امام جعفر صادق علیه السلام (۱۴۸ هـ. ق.) (تعطیل)



مهر ۱۳۹۱

روز هفته

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
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				

آبان ۱۳۹۱

روز هفته

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
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						

۵- عید سعید قربان (تعطیل) ۱۳- عید سعید غدیر خم (۱۰ هـ. ق.) (تعطیل)

آذر ۱۳۹۱

روز هفته

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
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				

۹- تاسوعای حسینی (تعطیل) ۵- عاشورای حسینی (تعطیل)



فروردین ۱۳۹۱						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
۲۰ ۱۹					۱ ۷	۲۱ ۷
۲۲ ۸	۳ ۹	۴ ۱۰	۵ ۱۱	۶ ۱۲	۷ ۱۳	۸ ۱۴
۱ ۱۵	۱۰ ۱۶	۱۱ ۱۷	۱۲ ۱۸	۱۳ ۱۹	۱۴ ۲۰	۱۵ ۲۱
۱۶ ۵	۱۷ ۱۲	۱۸ ۱۳	۱۹ ۱۴	۲۰ ۱۵	۲۱ ۱۶	۲۲ ۱۷
۲۳ ۱۲	۲۴ ۱۳	۲۵ ۱۴	۲۶ ۱۵	۲۷ ۱۶	۲۸ ۱۷	۲۹ ۱۸

۱۴ فروردین حسینی (تعطیل) ۲۴ - رحلت حضرت رسول اکرم (ص) ۱۱ هـ ق - شهادت امام حسن مجتبی (ع) ۵۰ هـ ق (تعطیل)
۲۲ شهادت حضرت امام رضا (ع) ۲۰۳ هـ ق (تعطیل)

فروردین ۱۳۹۱						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
	۱ ۸	۲ ۹	۳ ۱۰	۴ ۱۱	۵ ۱۲	۶ ۱۳
۲ ۱۴	۸ ۱۵	۹ ۱۶	۱۰ ۱۷	۱۱ ۱۸	۱۲ ۱۹	۱۳ ۲۰
۱۴ ۲	۱۵ ۳	۱۶ ۴	۱۷ ۵	۱۸ ۶	۱۹ ۷	۲۰ ۸
۲۱ ۹	۲۲ ۱۰	۲۳ ۱۱	۲۴ ۱۲	۲۵ ۱۳	۲۶ ۱۴	۲۷ ۱۵

۱۰ ولادت حضرت رسول اکرم (ص) ۵۳ سال قبل از هجرت (روز اخلاق و مهرورزی - ولادت حضرت امام صادق (ع) ۸۳ هـ ق (تعطیل)
۲۴ پیروزی انقلاب اسلامی ایران و سقوط نظام شاهنشاهی ۱۳۵۷ هـ ش (تعطیل)

فروردین ۱۳۹۱						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
			۱ ۱۹	۲ ۲۰	۳ ۲۱	۴ ۲۲
۲۳ ۱۱	۶ ۱۲	۷ ۱۳	۸ ۱۴	۹ ۱۵	۱۰ ۱۶	۱۱ ۱۷
۱۲ ۲	۱۳ ۳	۱۴ ۴	۱۵ ۵	۱۶ ۶	۱۷ ۷	۱۸ ۸
۱۹ ۹	۲۰ ۱۰	۲۱ ۱۱	۲۲ ۱۲	۲۳ ۱۳	۲۴ ۱۴	۲۵ ۱۵

۲۹ روز ملی شدن صنعت نفت ایران ۱۳۴۹ هـ ش (تعطیل)



خرداد

٢٧	٢٠	١٣	٤	٣	شنبه
٢٨	٢١	١٤	٥	٣	شنبه
٢٩	٢٢	١٥	٦	٤	شنبه
٣٠	٢٣	١٦	٧	٥	شنبه
٣١	٢٤	١٧	٨	٦	شنبه
٣٢	٢٥	١٨	٩	٧	شنبه
٣٣	٢٦	١٩	١٠	٨	شنبه
٣٤	٢٧	٢٠	١١	٩	شنبه
٣٥	٢٨	٢١	١٢	١٠	شنبه
٣٦	٢٩	٢٢	١٣	١١	شنبه

اردیبهشت

۲۳	۶	۹	۲	شنبه
۲۲	۱۷	۱	۳	شنبه
۲۵	۱۸	۱۱	۴	شنبه
۲۶	۱۹	۱۲	۵	شنبه
۲۷	۲۰	۱۳	۶	شنبه
۲۸	۲۱	۱۴	۷	شنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	جمعه

فروردین

۲۴	۱۹	۱۲	۵	شنبه
۲۸	۲۰	۱۳	۶	شنبه
۲۷	۲۱	۱۴	۷	شنبه
۲۹	۲۲	۱۵	۸	آشنبه
۳۰	۲۳	۱۶	۹	آشنبه
۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	شنبه
۲۵	۱۸	۱۱	۴	جمعه

شہر یور

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

مرداد

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

تیسرے

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



آخر

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

آپنی

٢٧	٢٠	١٣	٤	شنبه
٢٨	٢١	١٤	٥	شنبه
٢٩	٢٢	١٥	٦	شنبه
٣٠	٢٣	١٦	٧	شنبه
	٢٤	١٧	٨	شنبه
	٢٥	١٨	٩	شنبه
	٢٦	١٩	١٠	شنبه
				جمعه

مهر

٢٩	٢٢	١٥	٨	١	شنبه
٣٠	٢٣	١٦	٩	٢	شنبه
	٢٤	١٧	١٠	٣	شنبه
	٢٥	١٨	١١	٤	شنبه
	٢٦	١٩	١٢	٥	شنبه
	٢٧	٢٠	١٣	٦	شنبه
	٢٨	٢١	١٤	٧	جمعه

اسفند

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

بهمین

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

دی

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

