۱۳۹۳

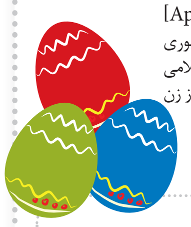
۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ میلادی

۱۴۳۵ و ۱۴۳۶ قمری

فروردین

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

۱-۴ ◀ جشن نوروز/ جشن سال نو
۱۲ ◀ روز جمهوری اسلامی ایران
۱۳ ◀ روز طبیعت
۱۴ ◀ شهادت حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها
۱۸ ◀ روز جهانی بهداشت [April ۷]
۲۵ ◀ روز بزرگداشت عطار نیشابوری
۲۹ ◀ روز ارتش جمهوری اسلامی
۳۱ ◀ ولادت حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها و روز زن



شعار هفته سلامت
۲۹-۲۳ فروردین
یک عمر سلامت، با خود مراقبتی

برنامه‌ریزی آوردن زمان آینده به حال است تا بتوانید اکنون برای آن کاری انجام دهید.

اردیبهشت

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

۱ ◀ روز بزرگداشت سعدی
۲ ◀ روز زمین پاک [April ۲۲]
۳ ◀ روزبزرگداشت شیخ بهایی
۱۰ ◀ روزملی خلیج فارس
۱۱ ◀ ولادت امام محمد باقر علیه السلام [۱ رجب] و روزجهانی کار و کارگر
۱۲ ◀ شهادت استاد مرتضی مطهری، روزمعلم
۱۳ ◀ شهادت امام علی النقی الهادی علیه السلام
۱۸ ◀ روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر
۲۰ ◀ ولادت امام محمد تقی علیه السلام
۲۳ ◀ ولادت امام علی علیه السلام [۱۳ رجب]
۲۵ ◀ روز بزرگداشت فردوسی
۲۵ ◀ وفات حضرت زینب سلام الله علیها [۱۵ رجب]
۲۸ ◀ روز بزرگداشت حکیم عمر خیام و روز جهانی موزه و میراث فرهنگی

از هر ۱۰ نفر که مبتلا به سرطان ریه می شوند، ۹ نفر آنها سیگاری بوده اند.

خرداد

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

۱ ◀ روز بهره وری و بهینه سازی مصرف؛روز بزرگداشت ملاصدرا
۳ ◀ فتح خرمشهر در عملیات بیت المقدس و روز مقاومت، ایثار و پیروزی
۴ ◀ شهادت امام موسی کاظم علیه السلام
۶ ◀ مبعث رسول اکرم [۲۷ رجب]
۱۰ ◀ روز جهانی بدون دخانیات
۱۱ ◀ ولادت امام حسین علیه السلام و روز پاسدار [۳ شعبان]
۱۲ ◀ ولادت ابوالفضل العباس علیه السلام و روز جانباز [۴ شعبان]
۱۳ ◀ ولادت امام زین العابدین علیه السلام [۵ شعبان]
۱۴ ◀ رحلت حضرت امام خمینی
۱۵ ◀ قیام ۱۵ خرداد
۱۵ ◀ روز جهانی محیط زیست [June ۵]
۱۹ ◀ ولادت حضرت علی‌اکبر علیه السلام و روز جوان
۲۳ ◀ ولادت حضرت قائم عجل الله تعالی فرجه و جشن نیمه شعبان [۱۵ شعبان]

باد میوزد می‌توانی در برابرش دیوار بسازی یا آسیاب بادی، **تصمیم با توست.**

تیر

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

۵ ◀ روز جهانی مبارزه با مواد مخدر [June ۲۶]
۷ ◀ شهادت آیت الله دکتر بهشتی ؛ روز قوه قضاییه
۱۴ ◀ روز قلم
۲۲ ◀ ولادت امام حسن مجتبی علیه السلام [۱۵ رمضان]
۲۵ ◀ روز بهزیستی و تامین اجتماعی
۲۵ ◀ شب قدر [۱۸ رمضان]
۲۶ ◀ ضربت خوردن حضرت علی علیه السلام [۱۹ رمضان]
۲۸ ◀ شهادت حضرت علی علیه السلام [۲۱ رمضان]
۲۹ ◀ شب قدر [۲۲ رمضان]

نشستن صحیح و استراحت کافی در فواصل استفاده از رایانه و انجام حرکات کششی می تواند از مشکلات اسکلتی - عضلانی پیشگیری نماید.

مرداد

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

۶ ◀ روز ملی کارآفرینی
۷ ◀ عید سعید فطر [۱ شوال]
۸ ◀ روز بزرگداشت شیخ شهاب الدین سهروردی
۸ ◀ تعطیل به مناسبت عید سعید فطر [۲ شوال]
۹ ◀ روزاهدای خون
۱۷ ◀ روز خبرنگار
۲۸ ◀ سالروز کودتای ۲۸ مرداد علیه دولت دکتر محمد مصدق
۳۱ ◀ شهادت امام جعفر صادق علیه السلام [۲۵ شوال]

دیگران را ببخش، نه اینکه سزاوار بخشش تو هستند، بلکه تو سزاوار آرامشی.

شهریور

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

۱ ◀ روز بزرگداشت ابوعلی سینا و روز پزشک
۲ ◀ آغاز هفته دولت
۴ ◀ روز کارمند
۵ ◀ روز بزرگداشت محمدبن زکریای رازی و روز داروسازی
۶ ◀ ولادت حضرت معصومه سلام الله علیها و روز دختران [۱ ذی‌القعده]
۸ ◀ روز مبارزه با تروریسم
۱۰ ◀ روز بانکداری اسلامی
۱۱ ◀ روزصنعت چاپ
۱۳ ◀ روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی
۱۳ ◀ روزتعاون
۱۶ ◀ ولادت امام رضا علیه السلام [۱۱ ذی‌القعده]
۱۷ ◀ قیام ۱۷ شهریور
۲۱ ◀ روز سینما
۲۷ ◀ روز شعر و ادب پارسی و روز بزرگداشت استاد شهریار
۳۱ ◀ آغاز هفته دفاع مقدس

مهر

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

۳ ◀ شهادت امام محمد تقی علیه السلام [۱ ذی‌الحجه]
۴ ◀ سالروز ازدواج حضرت علی علیه السلام و حضرت فاطمه سلام الله علیها - روز ازدواج
۵ ◀ روز جهانی جهانگردی
۷ ◀ روز آتش نشانی و ایمنی
۸ ◀ روزبزرگداشت مولوی
۸ ◀ روز جهانی ناشنوایان [September ۳۰]
۸ ◀ روز جهانی ترجمه و مترجم [September ۳۰]
۹ ◀ روز جهانی سالمندان
۱۰ ◀ شهادت امام محمد باقرعلیه السلام
۱۲ ◀ روز عرفه [۹ ذی‌الحجه]
۱۳ ◀ روز نیروی انتظامی
۱۳ ◀ عید سعید قربان [۱۰ ذی‌الحجه]
۱۴ ◀ روز دامپزشکی
۱۶ ◀ روز جهانی کودک [October ۸]
۱۷ ◀ روز جهانی پست [October ۹]
۱۸ ◀ ولادت امام علی النقی الهادی علیه السلام [۱۵ ذی‌الحجه]
۲۰ ◀ روز بزرگداشت حافظ
۲۱ ◀ عید سعید غدیر خم [۱۸ ذی‌الحجه]
۲۳ ◀ روز جهانی نابینایان [October ۱۵]
۲۵ ◀ روز جهانی ریشه کنی فقر [October ۱۷]
۲۶ ◀ روز تربیت بدنی و ورزش
۲۸ ◀ روز خانواده و تکریم بازنشستگان

خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش سیستم ایمنی را در وضعیت مطلوبی نگه می دارد.

آبان

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

۸ ◀ روز نوجوان
۱۲ ◀ تاسوعای حسینی [۹ محرم]
۱۳ ◀ روز دانش آموز
۱۳ ◀ عاشورای حسینی [۱۰ محرم]
۱۴ ◀ روز فرهنگ عمومی
۱۵ ◀ شهادت امام زین العابدین علیه السلام [۱۲ محرم]
۲۴ ◀ روز کتاب و کتابخوانی
۳۰ ◀ روز جهانی فلسفه [November ۲۱]

همواره و در همه حال از دو چیز دست مشوی: امید و ایمان

آذر

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

۵ ◀ روز بسیج مستضعفان
۷ ◀ روز نیروی دریایی
۹ ◀ ولادت امام موسی کاظم علیه السلام [۷ صفر]
۱۰ ◀ روز جهانی مبارزه با ایدز
۱۲ ◀ روز جهانی معلولان [December ۳]
۱۳ ◀ روز بیمه
۱۵ ◀ روز حسابدار
۱۶ ◀ روز دانشجو
۲۲ ◀ اربعین حسینی [۲۰ صفر]
۲۵ ◀ روز پژوهش
۲۶ ◀ روز حمل و نقل
۲۷ ◀ روز وحدت حوزه و دانشگاه
۳۰ ◀ رحلت رسول اکرم؛شهادت امام حسن مجتبی علیه السلام [۲۸ صفر]

دی

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

۲ ◀ شهادت امام رضا علیه السلام [۳۰ صفر]
۳ ◀ هجرت پیامبر اکرم از مکه به مدینه [۱ ربیع الاول]
۴ ◀ ولادت حضرت عیسی علیه السلام و جشن کریسمس [December ۲۵]
۵ ◀ روز ملی ایمنی در برابر زلزله
۱۰ ◀ شهادت امام حسن عسکری علیه السلام [۸ ربیع الاول]
۱۱ ◀ جشن آغاز سال نو میلادی [January ۱]
۱۹ ◀ میلاد رسول اکرم و امام جعفر صادق علیه السلام [۱۷ ربیع الاول]

زندگی شکستنی است
آن را با احتیاط حمل کنید.

هرگز امید کسی را ناامید نکن، شاید تنها دارایی او باشد.

بهمن

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

۹ ◀ ولادت امام حسن عسکری علیه السلام [۸ ربیع الثانی]
۱۱ ◀ وفات حضرت معصومه سلام الله علیها [۱۰ ربیع الثانی]
۱۲ ◀ بازگشت امام خمینی به ایران
۱۹ ◀ روز نیروی هوایی
۲۲ ◀ پیروزی انقلاب اسلامی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سلامت

معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی

کم تحرکی خطر ابتلاء به سکته های قلبی و عروقی را تا یک و نیم برابر افزایش می دهد، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

اسفند

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

۵ ◀ ولادت حضرت زینب سلام الله علیها و روز پرستار و بهورز [۵ جمادی الاولی]
۵ ◀ روز بزرگداشت خواجه نصیر الدین توسی
۱۴ ◀ روز احسان و نیکوکاری
۱۵ ◀ روز درختکاری
۱۷ ◀ روزجهانی زن [March ۸]
۲۹ ◀ روز ملی شدن صنعت نفت ایران

با مصرف **میوه‌ها** و **سبزی‌ها** در برنامه مواد غذایی روزانه، بدن خود را در برابر بیماریهای **قلبی و عروقی** و **سرطان** مقاوم سازیم.

طراحی: منتظری ۰۹۱۲۲۱۰۳۰۵۲