



## سه ماهه اول - بهار

عملکرد (عنوان برنامه روز)		خرداد		عملکرد (عنوان برنامه روز)		اردیبهشت		فروردین			
May - Jun.	جمادی الثاني - رجب	روز	شمسی	Apr. - May	جمادی الاول - جمادی الثاني	روز	شمسی	Mar. - Apr.	ربیع الثاني - جمادی الاول		
می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و وقایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آن‌ها اختصاص می‌یابد.	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و وقایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آن‌ها اختصاص می‌یابد.	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و وقایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آن‌ها اختصاص می‌یابد.	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و وقایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آن‌ها اختصاص می‌یابد.	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و وقایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آن‌ها اختصاص می‌یابد.	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و وقایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آن‌ها اختصاص می‌یابد.	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و وقایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آن‌ها اختصاص می‌یابد.	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و وقایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آن‌ها اختصاص می‌یابد.	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و وقایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آن‌ها اختصاص می‌یابد.	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و وقایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آن‌ها اختصاص می‌یابد.		
۲۱	۲۹	۱	دوشنبه	۲۰	۲۸	۱	جمعه	۲۰	۲۷	۱	سه شنبه
۲۲	۳۰	۲	سه شنبه	۲۱	۲۹	۲	شنبه	۲۱	۲۸	۲	چهارشنبه
۲۳	۱	۳	چهارشنبه	۲۲	۳۰	۳	یکشنبه	۲۲	۲۹	۳	پنج شنبه
۲۴	۲	۴	پنج شنبه	۲۳	۱	۴	دوشنبه	۲۳	۳۰	۴	جمعه
۲۵	۳	۵	جمعه	۲۴	۲	۵	سه شنبه	۲۴	۱	۵	شنبه
۲۶	۴	۶	شنبه	۲۵	۳	۶	چهارشنبه	۲۵	۲	۶	یکشنبه
۲۷	۵	۷	یکشنبه	۲۶	۴	۷	پنج شنبه	۲۶	۳	۷	دوشنبه
۲۸	۶	۸	دوشنبه	۲۷	۵	۸	جمعه	۲۷	۴	۸	سه شنبه
۲۹	۷	۹	سه شنبه	۲۸	۶	۹	شنبه	۲۸	۵	۹	چهارشنبه
۳۰	۸	۱۰	چهارشنبه	۲۹	۷	۱۰	یکشنبه	۲۹	۶	۱۰	پنج شنبه
۳۱	۹	۱۱	پنج شنبه	۳۰	۸	۱۱	دوشنبه	۳۰	۷	۱۱	جمعه
۱	۱۰	۱۲	جمعه	۱	۹	۱۲	سه شنبه	۳۱	۸	۱۲	شنبه
۲	۱۱	۱۳	شنبه	۲	۱۰	۱۳	چهارشنبه	۱	۹	۱۳	یکشنبه
۳	۱۲	۱۴	یکشنبه	۳	۱۱	۱۴	پنج شنبه	۲	۱۰	۱۴	دوشنبه
۴	۱۳	۱۵	دوشنبه	۴	۱۲	۱۵	جمعه	۳	۱۱	۱۵	سه شنبه
۵	۱۴	۱۶	سه شنبه	۵	۱۳	۱۶	شنبه	۴	۱۲	۱۶	چهارشنبه
۶	۱۵	۱۷	چهارشنبه	۶	۱۴	۱۷	یکشنبه	۵	۱۳	۱۷	پنج شنبه
۷	۱۶	۱۸	پنج شنبه	۷	۱۵	۱۸	دوشنبه	۶	۱۴	۱۸	جمعه
۸	۱۷	۱۹	جمعه	۸	۱۶	۱۹	سه شنبه	۷	۱۵	۱۹	شنبه
۹	۱۸	۲۰	شنبه	۹	۱۷	۲۰	چهارشنبه	۸	۱۶	۲۰	یکشنبه
۱۰	۱۹	۲۱	یکشنبه	۱۰	۱۸	۲۱	پنج شنبه	۹	۱۷	۲۱	دوشنبه
۱۱	۲۰	۲۲	دوشنبه	۱۱	۱۹	۲۲	جمعه	۱۰	۱۸	۲۲	سه شنبه
۱۲	۲۱	۲۳	سه شنبه	۱۲	۲۰	۲۳	شنبه	۱۱	۱۹	۲۳	چهارشنبه
۱۳	۲۲	۲۴	چهارشنبه	۱۳	۲۱	۲۴	یکشنبه	۱۲	۲۰	۲۴	پنج شنبه
۱۴	۲۳	۲۵	پنج شنبه	۱۴	۲۲	۲۵	دوشنبه	۱۳	۲۱	۲۵	جمعه
۱۵	۲۴	۲۶	جمعه	۱۵	۲۳	۲۶	سه شنبه	۱۴	۲۲	۲۶	شنبه
۱۶	۲۵	۲۷	شنبه	۱۶	۲۴	۲۷	چهارشنبه	۱۵	۲۳	۲۷	یکشنبه
۱۷	۲۶	۲۸	یکشنبه	۱۷	۲۵	۲۸	پنج شنبه	۱۶	۲۴	۲۸	دوشنبه
۱۸	۲۷	۲۹	دوشنبه	۱۸	۲۶	۲۹	جمعه	۱۷	۲۵	۲۹	سه شنبه
۱۹	۲۸	۳۰	سه شنبه	۱۹	۲۷	۳۰	شنبه	۱۸	۲۶	۳۰	چهارشنبه
۲۰	۲۹	۳۱	چهارشنبه	۲۰	۲۸	۳۱	یکشنبه	۱۹	۲۷	۳۱	پنج شنبه

## سه ماهه دوم – تابستان

عملکرد				عملکرد				عملکرد			
(عنوان برنامه روز)				(عنوان برنامه روز)				(عنوان برنامه روز)			
وظایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آنها اختصاص می‌یابد.				وظایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آنها اختصاص می‌یابد.				وظایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آنها اختصاص می‌یابد.			
شهریور				مرداد				تیر			
روز				روز				روز			
شمسی				شمسی				شمسی			
قمری				قمری				قمری			
میلادی				میلادی				میلادی			
۴	۲۲	۱	چهارشنبه	۲	۲۲	۱	یکشنبه	۱	۲۱	۱	پنج‌شنبه
۵	۲۳	۲	پنج‌شنبه	۳	۲۳	۲	دوشنبه	۲	۲۲	۲	جمعه
۶	۲۴	۳	جمعه	۴	۲۴	۳	سه‌شنبه	۳	۲۳	۳	شنبه
۷	۲۵	۴	شنبه	۵	۲۵	۴	چهارشنبه	۴	۲۴	۴	یکشنبه
۸	۲۶	۵	یکشنبه	۶	۲۶	۵	پنج‌شنبه	۵	۲۵	۵	دوشنبه
۹	۲۷	۶	دوشنبه	۷	۲۷	۶	جمعه	۶	۲۶	۶	سه‌شنبه
۱۰	۲۸	۷	سه‌شنبه	۸	۲۸	۷	شنبه	۷	۲۷	۷	چهارشنبه
۱۱	۲۹	۸	چهارشنبه	۹	۲۹	۸	یکشنبه	۸	۲۸	۸	پنج‌شنبه
۱۲	۳۰	۹	پنج‌شنبه	۱۰	۳۰	۹	دوشنبه	۹	۲۹	۹	جمعه
۱۳	۳۱	۱۰	جمعه	۱۱	۳۱	۱۰	سه‌شنبه	۱۰	۳۰	۱۰	شنبه
۱۴	۱	۱۱	شنبه	۱۲	۱	۱۱	چهارشنبه	۱۱	۱	۱۱	یکشنبه
۱۵	۲	۱۲	یکشنبه	۱۳	۲	۱۲	پنج‌شنبه	۱۲	۲	۱۲	دوشنبه
۱۶	۳	۱۳	دوشنبه	۱۴	۳	۱۳	جمعه	۱۳	۳	۱۳	سه‌شنبه
۱۷	۴	۱۴	سه‌شنبه	۱۵	۴	۱۴	شنبه	۱۴	۴	۱۴	چهارشنبه
۱۸	۵	۱۵	چهارشنبه	۱۶	۵	۱۵	یکشنبه	۱۵	۵	۱۵	پنج‌شنبه
۱۹	۶	۱۶	پنج‌شنبه	۱۷	۶	۱۶	دوشنبه	۱۶	۶	۱۶	جمعه
۲۰	۷	۱۷	جمعه	۱۸	۷	۱۷	سه‌شنبه	۱۷	۷	۱۷	شنبه
۲۱	۸	۱۸	شنبه	۱۹	۸	۱۸	چهارشنبه	۱۸	۸	۱۸	یکشنبه
۲۲	۹	۱۹	یکشنبه	۲۰	۹	۱۹	پنج‌شنبه	۱۹	۹	۱۹	دوشنبه
۲۳	۱۰	۲۰	دوشنبه	۲۱	۱۰	۲۰	جمعه	۲۰	۱۰	۲۰	سه‌شنبه
۲۴	۱۱	۲۱	سه‌شنبه	۲۲	۱۱	۲۱	شنبه	۲۱	۱۱	۲۱	چهارشنبه
۲۵	۱۲	۲۲	چهارشنبه	۲۳	۱۲	۲۲	یکشنبه	۲۲	۱۲	۲۲	پنج‌شنبه
۲۶	۱۳	۲۳	پنج‌شنبه	۲۴	۱۳	۲۳	دوشنبه	۲۳	۱۳	۲۳	جمعه
۲۷	۱۴	۲۴	جمعه	۲۵	۱۴	۲۴	سه‌شنبه	۲۴	۱۴	۲۴	شنبه
۲۸	۱۵	۲۵	شنبه	۲۶	۱۵	۲۵	چهارشنبه	۲۵	۱۵	۲۵	یکشنبه
۲۹	۱۶	۲۶	یکشنبه	۲۷	۱۶	۲۶	پنج‌شنبه	۲۶	۱۶	۲۶	دوشنبه
۳۰	۱۷	۲۷	دوشنبه	۲۸	۱۷	۲۷	جمعه	۲۷	۱۷	۲۷	سه‌شنبه
۱	۱۸	۲۸	سه‌شنبه	۲۹	۱۸	۲۸	شنبه	۲۸	۱۸	۲۸	چهارشنبه
۲	۱۹	۲۹	چهارشنبه	۱	۱۹	۲۹	یکشنبه	۲۹	۱۹	۲۹	پنج‌شنبه
۳	۲۰	۳۰	پنج‌شنبه	۲	۲۰	۳۰	دوشنبه	۳۰	۲۰	۳۰	جمعه
۴	۲۱	۳۱	جمعه	۳	۲۱	۳۱	سه‌شنبه	۱	۲۱	۳۱	شنبه



## سه ماهه چهارم - زمستان

عملکرد (عنوان برنامه روز)	Feb - Mar		اسفند		عملکرد (عنوان برنامه روز)	Jan - Feb 2013		بهمن		عملکرد (عنوان برنامه روز)	Dec 2012 Jan 2013		دی	
	میلادی	شمسی	میلادی	شمسی		میلادی	شمسی	میلادی	شمسی		میلادی	شمسی	میلادی	شمسی
وکلایف (اموری) که بیشترین وقت در روز به آنها اختصاص می‌یابد. می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و فعالیت‌های روزانه را تیک بزنید...	۱۹	۸	۱	سه شنبه	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و فعالیت‌های روزانه را تیک بزنید...	۲۰	۸	۱	یکشنبه	می‌توانید با خط کش چند قسمت کرده و فعالیت‌های روزانه را تیک بزنید...	۲۱	۷	۱	جمعه
	۲۰	۹	۲	چهارشنبه		۲۱	۹	۲	دوشنبه		۲۲	۸	۲	شنبه
	۲۱	۱۰	۳	پنجشنبه		۲۲	۱۰	۳	سه شنبه		۲۳	۹	۳	یکشنبه
	۲۲	۱۱	۴	جمعه		۲۳	۱۱	۴	چهارشنبه		۲۴	۱۰	۴	دوشنبه
	۲۳	۱۲	۵	شنبه		۲۴	۱۲	۵	پنجشنبه		۲۵	۱۱	۵	سه شنبه
	۲۴	۱۳	۶	یکشنبه		۲۵	۱۳	۶	جمعه		۲۶	۱۲	۶	چهارشنبه
	۲۵	۱۴	۷	دوشنبه		۲۶	۱۴	۷	شنبه		۲۷	۱۳	۷	پنجشنبه
	۲۶	۱۵	۸	سه شنبه		۲۷	۱۵	۸	یکشنبه		۲۸	۱۴	۸	جمعه
	۲۷	۱۶	۹	چهارشنبه		۲۸	۱۶	۹	دوشنبه		۲۹	۱۵	۹	شنبه
	۲۸	۱۷	۱۰	پنجشنبه		۲۹	۱۷	۱۰	سه شنبه		۳۰	۱۶	۱۰	یکشنبه
	۱	۱۸	۱۱	جمعه		۳۰	۱۸	۱۱	چهارشنبه		۳۱	۱۷	۱۱	دوشنبه
	۲	۱۹	۱۲	شنبه		۳۱	۱۹	۱۲	پنجشنبه		۱	۱۸	۱۲	سه شنبه
	۳	۲۰	۱۳	یکشنبه		۱	۲۰	۱۳	جمعه		۲	۱۹	۱۳	چهارشنبه
	۴	۲۱	۱۴	دوشنبه		۲	۲۱	۱۴	شنبه		۳	۲۰	۱۴	پنجشنبه
	۵	۲۲	۱۵	سه شنبه		۳	۲۲	۱۵	یکشنبه		۴	۲۱	۱۵	جمعه
	۶	۲۳	۱۶	چهارشنبه		۴	۲۳	۱۶	دوشنبه		۵	۲۲	۱۶	شنبه
	۷	۲۴	۱۷	پنجشنبه		۵	۲۴	۱۷	سه شنبه		۶	۲۳	۱۷	یکشنبه
	۸	۲۵	۱۸	جمعه		۶	۲۵	۱۸	چهارشنبه		۷	۲۴	۱۸	دوشنبه
	۹	۲۶	۱۹	شنبه		۷	۲۶	۱۹	پنجشنبه		۸	۲۵	۱۹	سه شنبه
	۱۰	۲۷	۲۰	یکشنبه		۸	۲۷	۲۰	جمعه		۹	۲۶	۲۰	چهارشنبه
	۱۱	۲۸	۲۱	دوشنبه		۹	۲۸	۲۱	شنبه		۱۰	۲۷	۲۱	پنجشنبه
	۱۲	۲۹	۲۲	سه شنبه		۱۰	۲۹	۲۲	یکشنبه		۱۱	۲۸	۲۲	جمعه
	۱۳	۱	۲۳	چهارشنبه		۱۱	۳۰	۲۳	دوشنبه		۱۲	۲۹	۲۳	شنبه
	۱۴	۲	۲۴	پنجشنبه		۱۲	۱	۲۴	سه شنبه		۱۳	۱	۲۴	یکشنبه
	۱۵	۳	۲۵	جمعه		۱۳	۲	۲۵	چهارشنبه		۱۴	۲	۲۵	دوشنبه
	۱۶	۴	۲۶	شنبه		۱۴	۳	۲۶	پنجشنبه		۱۵	۳	۲۶	سه شنبه
	۱۷	۵	۲۷	یکشنبه		۱۵	۴	۲۷	جمعه		۱۶	۴	۲۷	چهارشنبه
	۱۸	۶	۲۸	دوشنبه		۱۶	۵	۲۸	شنبه		۱۷	۵	۲۸	پنجشنبه
	۱۹	۷	۲۹	سه شنبه		۱۷	۶	۲۹	یکشنبه		۱۸	۶	۲۹	جمعه
	۲۰	۸	۳۰	چهارشنبه		۱۸	۷	۳۰	دوشنبه		۱۹	۷	۳۰	شنبه