

A close-up photograph of a bowl filled with various fresh fruits. The bowl contains several slices of green kiwi with black seeds, slices of yellow banana, clusters of small red grapes, and a few pieces of brown walnuts. The background is a soft, out-of-focus yellow and orange, suggesting more fruit or a bright, sunny environment. The overall composition is vibrant and healthy.

Fruits for
Healthy

2018
CALENDAR
2561

พื้นที่โฆษณา

พื้นที่โฆษณา



orange

សំបុកផ្លែទាប ជាង ផ្លែស្ពៃ ឬ ផ្លែទាប ផ្សេងទៀត ដែលមាន
ជាតិស្ករខ្ពស់ ប្រើប្រាស់ ក្នុងការ ធ្វើ ផ្លែឈើ ផ្សេងៗ ទៀត
ដែលមាន ជាតិស្ករ ទាប ឬ មិនមាន ជាតិស្ករ ទាំងអស់
ក៏បាន ប្រើប្រាស់ ផ្លែឈើ ផ្សេងៗ ទៀត ដែលមាន ជាតិស្ករ
ខ្ពស់ ក្នុងការ ធ្វើ ផ្លែឈើ ផ្សេងៗ ទៀត ដែលមាន ជាតិស្ករ
ទាប ឬ មិនមាន ជាតិស្ករ ទាំងអស់



2 0 1 8
CALENDAR
2 5 6 1

မ ဝ န ဟ ဝ ဟ

JANUARY

တနင်္ဂနွေ	နင်္ဂနွေ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	သောစနေ	အင်္ဂါ	နင်္ဂနွေ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 နိုဝင်ဘာ 2 ဧပြီလ 2018

ဂ ဝ ဟ ဝ ဟ

FEBRUARY

တနင်္ဂနွေ	နင်္ဂနွေ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	သောစနေ	အင်္ဂါ	နင်္ဂနွေ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

16 ဇူလိုင်

strawberry

គ្រាប់ទាប ជីវៈពោលដី រុក្ខជាតិដើម ត្រូវបានដាំឡើង ដើម្បីផ្តល់ផលិតផល
ដ៏ស្រស់ស្អាត និងមានសុខភាពល្អ ដែលមានស្រស់ស្អាត និងមានសុខភាពល្អ
ដែលមានស្រស់ស្អាត និងមានសុខភាពល្អ ដែលមានស្រស់ស្អាត និងមានសុខភាពល្អ





2 0 1 8
CALENDAR
2 5 6 1

ပီ ည ၵ ဂ မ

M A R C H

ဂြိုဟ်	နဂါး	သင်္ကြန်	ဗုဒ္ဓ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓ	အင်္ဂါ
				၁	၂	၃
၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀
၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇
၁၈	၁၉	၂၀	၂၁	၂၂	၂၃	၂၄
၂၅	၂၆	၂၇	၂၈	၂၉	၃၀	၃၁

၁၅ နဂါး

၁ ည ၵ ဂ မ

A P R I L

ဂြိုဟ်	နဂါး	သင်္ကြန်	ဗုဒ္ဓ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓ	အင်္ဂါ
၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇
၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄
၁၅	၁၆	၁၇	၁၈	၁၉	၂၀	၂၁
၂၂	၂၃	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇	၂၈
၂၉	၃၀					

၁ နဂါး ၁၃-၁၅ သင်္ကြန် ၁၆ သင်္ကြန်



a p p l e

แอปเปิ้ลมีถิ่นกำเนิดในจีน และแพร่กระจายไปทั่วทุกมุมโลก แอปเปิ้ลมีรสหวานอมเปรี้ยว มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และช่วยในการย่อยอาหาร แอปเปิ้ลยังเป็นผลไม้ที่มีกากใยสูง ช่วยในการขับถ่าย และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ แอปเปิ้ลยังมีวิตามินซีและวิตามินอี ซึ่งช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ



2 0 1 8
CALENDAR
2 5 6 1

Պ Պ Յ Ո Ղ Ո Մ

Մ Ա Կ

հինգ ԾԻՒ	հինգ ԾԻՍ	Շաբաթ ԾԻՆ	գն. ԿՅՈ	արեւու ԾԻՍ	գնդ. ԿՅՈ	հինգ ԾԻՒ
		1	2	3	4	5
6	7 ^Ք	8	9	10	11	12
13	14 ^Ք	15	16	17	18	19
20	21	22 ^Ք	23	24	25	26
27	28	29 ^Ք	30	31		

1 Յունիսը հունիսի 29 Յունիսը

Մ Պ Ն Ղ Յ Ո

Յ Ս Ն Է

հինգ ԾԻՒ	հինգ ԾԻՍ	Շաբաթ ԾԻՆ	գն. ԿՅՈ	արեւու ԾԻՍ	գնդ. ԿՅՈ	հինգ ԾԻՒ
					1	2
3	4	5	6 ^Ք	7	8	9
10	11	12 ^Ք	13	14	15	16
17	18	19	20 ^Ք	21	22	23
24	25	26	27 ^Ք	28	29	30



kiwi

ผลของกีวี่มีปริมาณวิตามินซีสูงมากต่อหน่วยน้ำหนัก เช่น ส้ม หรือ ฝรั่ง จากการวิจัยพบว่า กีวี่ หนึ่งผลมีวิตามินซีมากกว่าส้มหนึ่งลูกถึง 74% การรับประทานกีวี่ต่อผลต่อวันจะมีส่วนเพิ่มปริมาณวิตามินซีในร่างกายอย่างมากซึ่งมีผลช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และลดระดับน้ำตาลในเลือด



2 0 1 8
CALENDAR
2 5 6 1

ဂ ဝ ဟ ဝ ဟ ဝ

J U L Y

ဂဏန်း	ဂဏန်း	ဂဏန်း	ဂဏန်း	ဂဏန်း	ဂဏန်း	ဂဏန်း
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 နေ့ပတ်ပတ်ပတ် 27 နေ့ပတ်ပတ်
28 နေ့ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ် / နေ့ပတ်ပတ်
30 နေ့ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်

ခ ဝ ဟ ဝ ဟ ဝ

A U G U S T

ဂဏန်း	ဂဏန်း	ဂဏန်း	ဂဏန်း	ဂဏန်း	ဂဏန်း	ဂဏန်း
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12 နေ့ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ် / နေ့ပတ်ပတ်
13 နေ့ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်ပတ်

cherry

เชอร์รี่เป็นผลไม้ที่มีรสหวานอมเปรี้ยว มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียและทวีปยุโรป เชอร์รี่มีหลายพันธุ์ ทั้งพันธุ์ที่ปลูกในสวนและพันธุ์ที่ปลูกในโรงเรือน เชอร์รี่มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียและทวีปยุโรป เชอร์รี่มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียและทวีปยุโรป





2018
CALENDAR
2561

กันยายน

SEPTEMBER

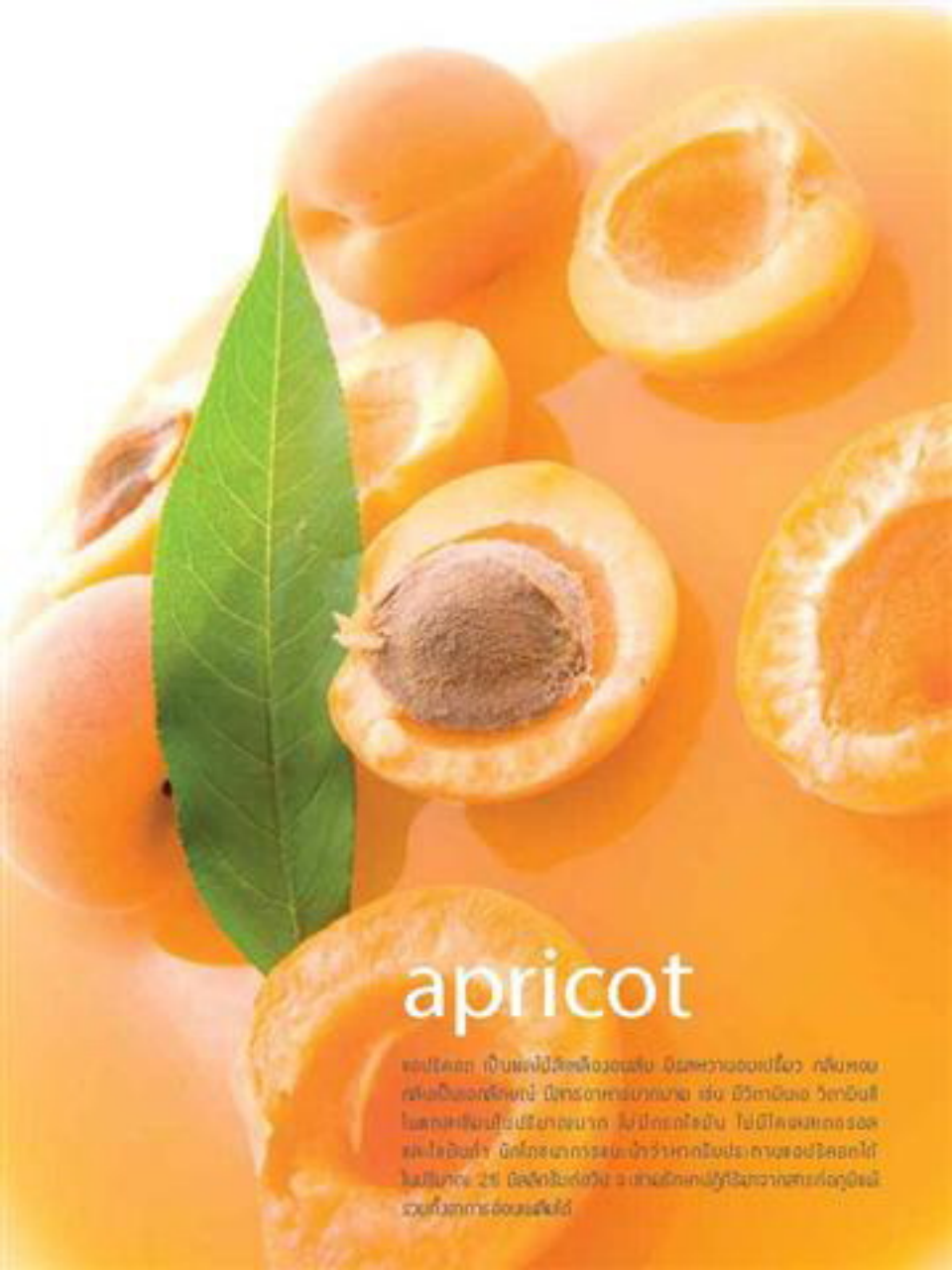
วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ตุลาคม

OCTOBER

วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

13 วันหลังวันพระและ 18 วันก่อนวันพระในวันพระที่ 1 และ 2
 15 วันหลังวันอาทิตย์และ 18 วันก่อนวันอาทิตย์ในวันอาทิตย์ที่ 23 วันก่อนเวลา 24 วันก่อนเวลา



apricot

ผลไม้รสหวาน มีเนื้อนุ่มสีส้มถึงแดงเข้ม มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว รสชาติหวานอมเปรี้ยว มีถิ่นกำเนิดในเอเชียกลาง เช่น จีน อินเดีย และตะวันออกกลาง ผลสุกมีเนื้อนุ่มและรสชาติหวาน มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีวิตามินซีสูงและช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ นอกจากนี้ยังมีใยอาหารสูง ช่วยในการขับถ่ายและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้ ผลไม้ชนิดนี้สามารถรับประทานได้ทั้งแบบสดและแปรรูปเป็นผลไม้แห้งหรือแยม

2019
CALENDAR
2562

មករា January

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
	១	២	៣	៤	៥		
៦	៧	៨	៩	១០	១១	១២	
១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	
២០	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	
២៧	២៨	២៩	៣០	៣១			

កុម្ភៈ February

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
				១	២		
៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	
១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	
១៧	១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	
២៤	២៥	២៦	២៧	២៨			

មីនា March

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
៣១				១	២		
៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	
១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	
១៧	១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	
២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	

មេសា April

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
	១	២	៣	៤	៥	៦	
៧	៨	៩	១០	១១	១២	១៣	
១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	
២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	
២៨	២៩	៣០					

ឧសភា May

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
		១	២	៣	៤		
៥	៦	៧	៨	៩	១០	១១	
១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	
១៩	២០	២១	២២	២៣	២៤	២៥	
២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១		

មិថុនា June

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
៣០						១	
២	៣	៤	៥	៦	៧	៨	
៩	១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	
១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១	២២	
២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	

កក្កដា July

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
	១	២	៣	៤	៥	៦	
៧	៨	៩	១០	១១	១២	១៣	
១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	
២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	
២៨	២៩	៣០	៣១				

សីហា August

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
			១	២	៣		
៤	៥	៦	៧	៨	៩	១០	
១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	
១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	២៤	
២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	

កញ្ញា September

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
	១	២	៣	៤	៥	៦	៧
៨	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤	
១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១	
២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	
២៩	៣០						

តុលា October

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
	១	២	៣	៤	៥		
៦	៧	៨	៩	១០	១១	១២	
១៣	១៤	១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	
២០	២១	២២	២៣	២៤	២៥	២៦	
២៧	២៨	២៩	៣០	៣១			

វិច្ឆិកា November

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
				១	២		
៣	៤	៥	៦	៧	៨	៩	
១០	១១	១២	១៣	១៤	១៥	១៦	
១៧	១៨	១៩	២០	២១	២២	២៣	
២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	

ធ្នូ December

២៥	២៦	២៧	២៨	២៩	៣០	៣១	៣១
	១	២	៣	៤	៥	៦	៧
៨	៩	១០	១១	១២	១៣	១៤	
១៥	១៦	១៧	១៨	១៩	២០	២១	
២២	២៣	២៤	២៥	២៦	២៧	២៨	
២៩	៣០	៣១					