

CALENDAR 2019 . 2562 YOGA FOR HEALTH



Address xx
Address xx
PhoneNumber & E-mail.xx



Company Name
Wording & Address, Telephone Number, Fax Number, Mobile Phone.
Website & E-mail

นวัตกรรมการพิมพ์ใหม่ในยุค

digital

On Demand

งานสิ่งพิมพ์

โบรชัวร์, คูปอง, โปสเตอร์, แคตตาล็อก,
เมนูอาหาร, นามบัตร, การ์ดเชิญ ฯลฯ

หนังสือ

หนังสือวิชาการ, หนังสือที่ระลึก,
เอกสารประกอบการประชุม,
หนังสือรุ่น ฯลฯ

Photobook

อัลบั้มส่วนตัว...เล่มเดียวในโลก
เช่น Wedding, Travelling,
Congratulation,
My babe & My Family

ปฏิทิน

สามารถออกแบบปฏิทินส่วนตัว
ในรูปแบบเฉพาะที่คุณต้องการ

ของขวัญ

ของชำร่วย

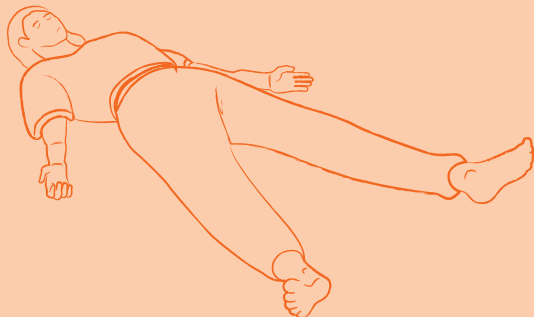
กล่องใส่กระดาษโน้ต, สมุดฉีก,
สมุดโน้ต ฯลฯ

๐ ไร้เท่าไหร่ พิมพ์เท่านั้น ๐ สะดวกรวดเร็ว ๐ รับทำตามแบบที่ต้องการ



AD

ท่าศพ (Savasana) ชะนะชั้น



ขั้นตอนการฝึก

นอนหงาย กางขาประมาณ 1 ฟุต กางแขนประมาณ 1 ฟุต หายใจเข้า

ประโยชน์

ผ่อนคลายร่างกาย และ จิตใจลดความเครียด ช่วยให้เราเฝ้าสังเกต ความรู้สึกภายในตัวเองได้ดีขึ้น สร้างความคุ้นชินกับการอยู่ในท่าศพ ปล่อยวางจากความกลัวตาย

คำแนะนำ

การหลับตา อาจช่วยให้ฝึกได้ดีขึ้น คอยมีสติกำหนดรู้ลมหายใจ พักศีรษะสบายๆ จะตะแคงศีรษะก็ได้ ท่าศพไม่ใช่การนอนหลับ หากง่วง ให้ลองขยับตัว เช่น รวบรวมขาชิดสักพัก ให้รู้ตัวตื่น แล้วกลับไปอยู่ท่าศพต่อไป

January 2019

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
		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 วันขึ้นปีใหม่ / New Year's Day

01

2562

your
logo

ท่ากระเช้ (Makarasana) มัคกระชั้น



ขั้นตอนการฝึก

นอนคว่ำ ขาทั้งสองกางออกราว 2 ฟุต ปลายเท้า
ข้อศอกราบแขน มือโอบไหล่ หรือจับต้นแขนพับศีรษะบนปลายแขน
ประโยชน์

เป็นท่าผ่อนคลายสำหรับกลุ่มอาสาสมัครในท่านอนคว่ำ
เป็นการนวดฉนงหน้าท้องให้แข็งแรง ช่วยให้ระบบย่อยอาหาร
ทำงานได้ดีขึ้น

คำแนะนำ

ควรให้หน้าท้องแนบติดพื้น เหมาะสำหรับผู้มีอาการปวดหลัง ซึ่งไม่
สามารถฝึกในท่าศพได้สะดวก

February 2019

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
					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		

5 วันตรุษจีน / Chinese New Year 19 วันมาฆบูชา / Makha Bucha Day

02
2562

your
logo

ท่างู (Bhujangasana) กุซกะชัน



ขั้นตอนการฝึก

เริ่มจากท่าจระเข้ แล้วเข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบรวมขาชิด
แขนเหยียด คางจรดพื้น ยกมือวางเสมอ และขีดทรวงอก
หน้าผากจรดพื้น ดังศอกขึ้น ปิดศอกชิด
ค่อยๆ ยกขึ้นตามลำดับ จากหน้าผาก ศีรษะ ไหล่ และ
ทรวงอก

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อหลัง ส่วนบนเพิ่มความยืดหยุ่น
ของกระดูกสันหลัง กदनวดช่องท้อง ลดกรดในกระเพาะ
อาหาร ช่วยการขับถ่าย

คำแนะนำ

ค่อยๆ ยกศีรษะ ยกหลังขึ้นช้าๆ เสมือนว่าเรากำลัง
ยกกระดูกสันหลังทีละข้อๆ ไม่ยกสูงเกิน ให้สะดือแนบติด
พื้นตลอด อย่าเงยหน้ามากเกินไป เพราะจะทำให้ปวดต้นคอได้
ทอดขาแนบพื้น ไม่เกร็งขา โดยเฉพาะช่วงเริ่มยก

March 2019

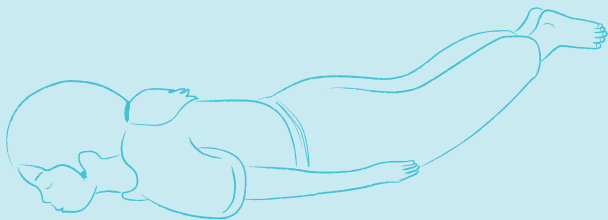
อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
					1	2
3	4	5 ●	6	7	8	9
10	11	12	13 ●	14	15	16
17	18	19	20 ●	21	22	23
24 31	25	26	27	28 ●	29	30

03

2562

your
logo

ท่าเต็กแตน (Salabhasana) ชาละภะชัน



ขั้นตอนการฝึก

จากท่าจระเข้ เข้าสู่ท่าเตรียม รวบขาชิด แขนชิดลำตัว
ฝ่ามือหงาย จดจ่ออยู่ที่ขาข้างหนึ่ง ยกขาขึ้น โดยไม่งอเข่าเมื่อ
รู้สึกเมื่อยลดขาลงพัก จากนั้นสลับทำอีกข้าง แล้วจึงลองยกทั้ง 2
ขาขึ้นพร้อมกัน

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อหลัง ส่วนล่างกดหนดช่องท้องกระตุ้นการ
ทำงานของระบบขับถ่าย

คำแนะนำ

ยกขาขึ้นช้าๆ ยกขาขึ้นทั้งสองก่อน ไม่งอเข่า คือ ยกต้นขา
ขึ้น โดยที่เข่าและปลายเท้าลอยติดขึ้นมาด้วยระวังไม่येคาง
ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งไหล่ โดยเฉพาะตอนเริ่มยก ไม่ยกสูง ท้อง
น้อยกดแนบพื้นอยู่ตลอด

April 2019

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
	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				

6 วันจักรี / Chakri Day 8 ซดเชยวันจักรี/ Substitution Chakri Day 13-15 วันสงกรานต์/
Songkran Day 16 ซดเชยวันสงกรานต์/ Substitution Songkran Day

04

2562

your
logo

ท่าคันไก่ ครึ่งตัว (Ardha Halasana) อารดะ หาละชัน



ขั้นตอนการฝึก

- 1 เริ่มจากท่าศพ เข้าสู่ท่าเตรียม โดยรวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว คว่าฝ่ามือ
- 2 ยกขาทีละข้าง ถึง 30 องศา รอสักครู๋ ยกถึง 60 องศา รอสักครู๋
- 3 ยกขาขึ้นสุดเท่าที่ทำได้โดยไม่เกินมุมฉาก รอสักครู๋แล้วสลับทำอีกข้าง
- 4 จากนั้น ลงยกขา 2 ข้างพร้อมกัน ถึง 30 องศา รอสักครู๋ ยกถึง 60 องศา รอสักครู๋
- 5 ยก 2 ขาขึ้นสุด ยกเท่าที่ได้ อย่ายกเกินมุมฉาก

ประโยชน์

สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก บริหารอวัยวะในช่องท้อง เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณขาดีขึ้น

คำแนะนำ

ยกขาขึ้น และลงช้าๆ ไม่มองขาไม่เกร็งขาจนเกินไป ไม่ฝืนเกร็งหน้าท้องจนเกินไป ระวังการเป็นตะคริว ผู้มีปัญหาปวดหลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้ หรือทำด้วยความระวังเป็นพิเศษ

May 2019

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
			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	

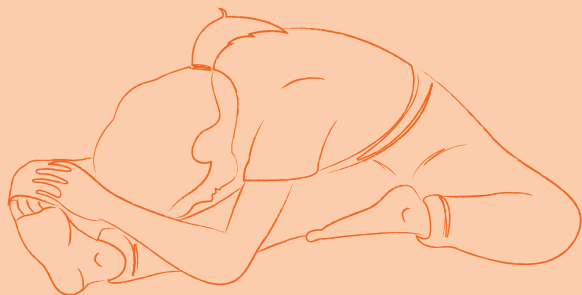
1 วันแรงงานแห่งชาติ / National Labour Day 18 วันวิสาขบูชา / Visakha Bucha Day
20 ชดเชยวันวิสาขบูชา/ Substitution Visakha Bucha Day

05

2562

your
logo

ท่าเหยียดหลัง (Shanu Srisasana) ชานุ ศีรษะชัน



ขั้นตอนการฝึก

1. จากท่านั่งพัก 2. รวบขาชิด ตั้งหลังตรง มือวางข้างสะโพก เป็นท่าเตรียม 3. พับเข่าข้างหนึ่ง นำฝ่าเท้าไปวางชิดต้นขา ดึงเส้นเท้าชิดสุดลำตัว 4. ยกมือทั้งสองขึ้น 5. ค่อยๆเหยียดหลัง ลดตัวลง เอามือรวบจับที่ขา 6. จากนั้นลดทรวงอก แล้วค่อยลด ศีรษะลง หน้าผากจรดขา

ประโยชน์

เป็นการเหยียดเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ ตลอดส่วนหลังของร่างกาย ทั้งบริเวณขา หลัง และคอ เป็นการกदनวดอวัยวะในช่องท้อง

คำแนะนำ

ไม่ม่อเข้า วางขาข้างที่เหยียดให้อยู่กึ่งกลางพอดี เพื่อตัวจะได้ ไม่เอียง เกิดการเหยียดทั่วแผ่นหลัง ในตอนเริ่มทำระวังอย่าให้ ขาตึงเกินไป ซึ่งเป็นอันตราย ผู้เริ่มทำมักเหยียดได้ไม่มาก อย่าฝืนโดยเด็ดขาด

June 2019

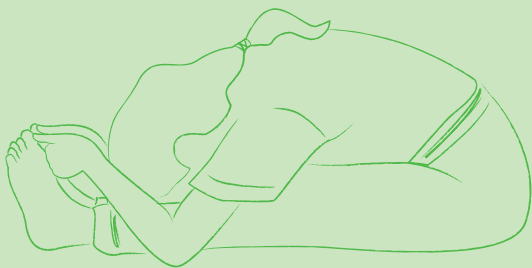
อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
						1
2 ●	3	4	5	6	7	8
9	10 ●	11	12	13	14	15
16	17 ●	18	19	20	21	22
23 30	24	25 ●	26	27	28	29

06

2562

your
logo

ท่าคิม (Paschimotanasana) ปางโมกนะชัน



ขั้นตอนการฝึก

จากท่านั่งพับ ขวบขาชิด นิ่งหลังตรง ค่อยยุบแขนทั้ง 2 ขึ้น เหยียดหลัง ลดแผ่นหลังลงจนสุด มือจับไว้ที่ขา บริเวณที่เราจับถึง หากมือแตะถึงเท้าได้ ทำนิ้วชี้เป็นตะขอ เพื่อเกี่ยวนิ้วหัวแม่มือ โป่ง ลดทรวงอกลง แล้วจึงลดศีรษะลงเป็นลำดับสุดท้าย

ประโยชน์

เป็นการเหยียดด้วยระบรีเวณส่วนหลังทั้งหมดอย่างเต็มที่ กดนวดอวัยวะภายในช่องท้อง เป็นทำรักษาสภาพทั่วทั้งร่างกายอย่างเป็นองค์รวม เป็นทำที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดความสงบ มีสติภายในได้ชัดเจน

คำแนะนำ

ไม่ม่อเข้า ทำด้วยความรู้สึกที่เรากำลังเหยียดหลัง ไม่ใช่กำลังก้มตัว เนื่องจากกระดูกต้นคอเคลื่อนไหวได้ดีอยู่แล้ว ควรลดศีรษะลงด้วยความระมัดระวัง อย่าก้มศีรษะมากเกินไป

July 2019

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
	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 ▶			

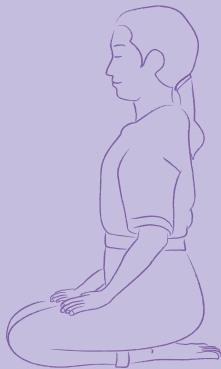
1 วันหยุดครึ่งปีธนาคาร/ Mid Year Bank's Closing Day 16 วันอาสาฬหบูชา / Asarnha Bucha Day
17 วันเข้าพรรษา / Buddhist Lent Day 28 วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มหาชิราลงกรณ/
H.M. The King Maha Vajiralongkorn's Birthday 29 ชลยวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
มหาชิราลงกรณ/ Substitution H.M. The King Maha Vajiralongkorn's Birthday

07

2562

your
logo

ท่านั่งเพชร (Vajrasana) วัชรธัน



ขั้นตอนการฝึก

เข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวมขาชิด นั่งหลังตรง แล้วจึงพับเข่าทีละข้าง โดยใช้มือช่วยจับ พับเข่าอีกข้าง นั่งหลังตรง ในการนั่งแบะสันเท้า วางกันไว้ระหว่างสันเท้า ปลายนิ้วเท้าชิดติดกัน

ประโยชน์

เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้อวัยวะรอบกระดูกเชิงกรานแข็งแรงเอื้อต่อความสงบเอื้อต่อการนั่งสมาธิ

คำแนะนำ

นั่งบนหลังเท้า อย่างนั่งบนสันเท้า ซึ่งไม่ถนัด และเจ็บ นั่งอย่างสงบ มีสติรู้ลมหายใจ ผู้มีปัญหาปวดเข่า เลี่ยงการทำท่านี้หรือทำด้วยความระมัดระวัง

August 2019

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
				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 วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 วันแม่แห่งชาติ
H.M. The Queen Of Rama9's Birthday National Mother's Day

08
2562



ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ (Yoga Mudra) โยคะมูตรา



ขั้นตอนการฝึก

นั่งในท่าวัชระ กำหมัด นำหมัดวางที่บริเวณขาพับ ค่อยๆ เหยียดหลัง ลดตัวลงช้าๆ แล้วลดทรงอก สูดหายใจลดศีรษะลงจดพื้น

ประโยชน์

เป็นการกดหนดอวัยวะภายในช่องท้องอย่างเต็มที่ ทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงศีรษะได้เป็นอย่างดี ทำให้สมองแจ่มใส เสริมสร้างความแข็งแรงของหลอดเลือดใหญ่ที่โคนขา

คำแนะนำ

ให้ก้นติดสันเท้าตลอดเวลา ในช่วงแรก หากศีรษะยังไม่จดพื้น ให้หาหมอนหรือเก้าอี้ตัวเล็กๆ มารองรับไว้ที่บริเวณศีรษะ เราอาจจะตั้งศอกไว้ หรือ พักศอกลงก็ได้ แล้วแต่ถนัด หากรู้สึกกดหนดช่องท้องมากเกินไป อย่าวางหมัดไว้กลางช่องท้อง ให้ขยับหมัดไปด้านข้าง

September 2019

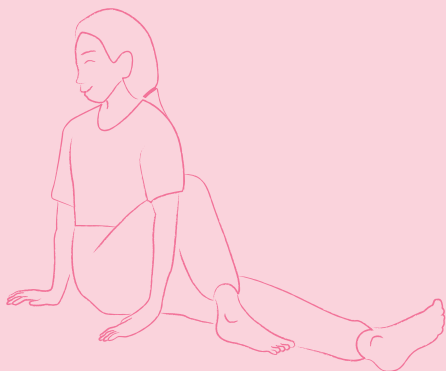
อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
1	2	3	4	5	6 ●	7
8	9	10	11	12	13 ●	14
15	16	17	18	19	20	21 ●
22	23	24	25	26	27	28 ●
29	30					

09

2562

your
logo

ท่าบิดสันหลัง Vakrasana วक्रะชัน



ขั้นตอนการฝึก

เข้าสู่ท่านั่งหลังตรงชันเข่าขวา สันเท้าขวาเสมอเข้าซ้าย วาดมือขวาไปทางด้านหลัง ใช้มือขวายันหลัง นำข้อศอกซ้ายคร่อมเข่าขวาออกแรงศอกซ้ายดันต้นขาขวาเข้าแนบเอว เข้มหัวท่อน แล้วบิดตัวไปทางขวาตามลำดับ จากเอวไหล่ และคอ แล้วทำสลับอีกข้าง

ประโยชน์

เป็นการสร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง กระตุ้นระบบประสาทตลอดแนวกระดูกสันหลัง บริหารอวัยวะภายในช่องท้อง บริหารคอ บริหารสายตา

คำแนะนำ

รักษาข้อศอกของแขนข้างที่ใช้นยันพื้นให้ตรง ไม่ม่อศอก รักษาระดับไหล่ทั้งสองข้างให้ขนานพื้น ตั้งแผ่นหลังให้ตรง ตลอดเวลาที่บิด

October 2019

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
		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 วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล / King Bhumibol Adulyadej's Memorial Day วันออกพรรษา / The End of Lent Day 14 ชดเชยวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล / Substitution King Bhumibol Adulyadej's Memorial Day 23 วันปิยมหาราช / Chulalongkorn Day

10

2562

your
logo

ท่ากงล้อ Chakrasana จักระชั้น



ขั้นตอนการฝึก

ยืนหลังตรง ไม่เกร็ง สันเท้าชิด มีสติรับรู้ อยู่บริเวณฝ่าเท้า ยกแขนขึ้นทางด้านข้างลำตัว แล้วยกต่อเนื่องจนแขนแนบชิดหู เขยียดข้างลำตัวทั้งหมด ค่อยๆ โน้มตัวไปทางข้าง เขยียดกลัมนื้อข้างลำตัวทุกส่วน จากนั้นท่าสลับข้าง

ประโยชน์

บริหารแนวกระดูกสันหลังไปทางด้านข้าง เขยียดกลัมนื้อข้างลำตัว กดนิ้วด้วยระยะภายในช่องท้อง เพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณแขน

คำแนะนำ

ตลอดเวลา ให้สันเท้าชิดกันไว้ท้ายสุด ให้ก้มคอ ไม่ฝืน กระดูกต้นคอสายตามองตรงไปข้างหน้า จนช่วงสุดท้ายที่พังกะกระดูกต้นคอ ค่อยก้มมองพื้นไม่ดันสะโพกออกข้างตัว เพียงงอเอวเท่านั้น

November 2019

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
					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

11 วันลอยกระทง / Loy Kratong Day

11

2562

your
logo

ท่ายืนก้มตัว วางมือบนพื้น (Uttanasana)



ขั้นตอนการฝึก

ยืนท่าภูเขา เท้าอาจจะชิดกัน หรือแยกกันเท่าช่วงไหล่ ขณะหายใจออกให้ก้มตัวลงโดยใช้จุดหมุนที่ข้อสะโพกปลายนิ้วมือหรือฝ่ามือจรดพื้นตรงหน้านิ้วเท้า หรืออาจจะวางฝ่ามือไว้ตรงหลังเท้าตั้งในรูป หรืออาจจะเอามือก้นนิ้วหัวแม่มือเท้าให้แน่นเรียกท่าก้มตัวมือจับนิ้วหัวแม่มือเท้า (Padangusthasana) เมื่อหายใจเข้าให้ก้มหน้าให้มากที่สุด เมื่อหายใจออกให้คลายท่าเล็กน้อยอาจจะค้างท่านี้ไว้ 30 วินาที ถึง 1 นาที ในการคลายท่าให้ระวังเรื่องกล้ามเนื้อหลัง วิธีการให้ยกมือขึ้นจากพื้น วางมือไว้บริเวณสะโพกก่อน แล้วย่อตัวลงนั่งหายใจเข้า พร้อมกับลุกขึ้นยืน

ประโยชน์

ลดอาการเครียดและอาการซึมเศร้า กระตุ้นอวัยวะของท้องยืดหยุ่น กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรง และทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้นลดอาการปวดศีรษะและอาการนอนไม่หลับ

คำแนะนำ

ผู้ที่มีโรคกระดูกหลังและเข่า

December 2019

อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
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				

5 วันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช/วันพ่อแห่งชาติ / H.M. The Late King Bhumibol Adulyadej's Birthday (National Father's Day)

10 วันพระราชทานรัฐธรรมนูญ / Constitution Day 25 วันคริสต์มาส / Christmas Day

31 วันสิ้นปี / New Year's Eve

12

2562

your
logo

2563 2020 calendar

มกราคม

January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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	

กุมภาพันธ์

February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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

มีนาคม

March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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				

เมษายน

April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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	

พฤษภาคม

May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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						

มิถุนายน

June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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				

กรกฎาคม

July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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	

สิงหาคม

August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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					

กันยายน

September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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			

ตุลาคม

October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

พฤศจิกายน

November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

ธันวาคม

December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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		



Company Name

Wording & Address, Telephone Number,
Fax Number, Mobile Phone, Website & E-mail