

វិធីលាងដៃជាមួយសាប៊ូឲ្យបានត្រឹមត្រូវ





છૂંછે	អគ្គារ	ಚಿಣ	ព្រ.ឆា	ఙ్కణ	<i>ទេ</i> វទ័	អានិត្យ
				1	2	3
				៣ រោច បុស្ស	៤ រោច បុស្ស	៥ រោច បុស្ស
4	5	6	7	8	9	10
៦ រោច បុស្ស	៧ រោច បុស្ស	<u>ំ</u> ៤ រោច បុស្ស	៩ រោច បុស្ស	១០ រោច បុស្ស	១១ រោច បុស្ស	១២ រោច បុស្ស
11	12	13	14	15	16	17
១៣ រោច បុស្ស	១៤ រោច បុស្ស	<u>ំ</u> ១៥ រោច បុស្ស	១កើត មាឃ	២ កើត មាឃ	៣ កើត មាឃ	៤កើត មាឃ
18	19	20	21	22	23	24
៥ កើត មាឃ	៦ កើត មាឃ	៧កើត មាឃ	<u>ឝំ</u> ៤ កើត មាឃ	៩ កើត មាឃ	90 កើត មាឃ	១១កើត មាឃ
25	26	27	28	29	30	31
១២ កើត មាឃ	១៣ កើត មាឃ	១៤ កើត មាឃ	<u>ំ</u> ១៥កើត មាឃ	១ រោច មាឃ	២ រោច មាឃ	៣ រោច មាឃ

- 01- ទិវាចូលឆ្នាំសកល07- ទិវាជ័យជំនះលើរបបប្រល័យពូជសាសន៍
- 28- ពិធីបុណ្យមាយបូជា

្ងៃខ្មែរពាធ្យា មាន ខ្មែរ ខ្មែរ

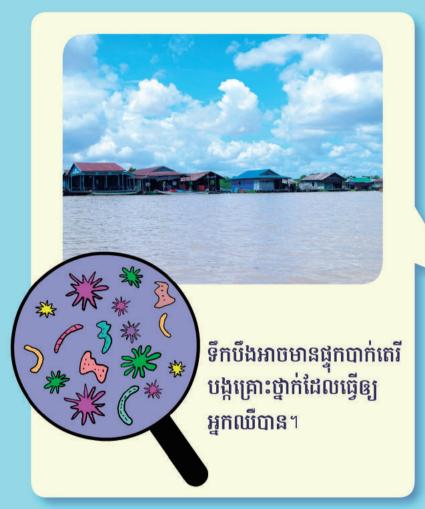


ថ្ងៃខណតុខាសេងខ្លួចផ្តែត់ឃៅខេរិចឯ

စ္ဆန္ဓ	អខ្ចារ	ជំ ខ	ព្រ.ឆា	ಕ್ಕಣ	ಚಾಸ್	អានិត្យ
1	2	3	4	5	6	7
៤ រោច មាឃ	៥ រោច មាឃ	៦ រោច មាឃ	៧ រោច មាឃ	<u>្នំ</u> ៤ រោច មាឃ	៩ រោច មាឃ	១០ រោច មាឃ
8	9	10	11	12	13	14
១១ រោច មាឃ	១២ រោច មាឃ	១៣ រោច មាឃ	<u>្</u> ១៤ រោច មាឃ	១ កើត ផល្គុន	២ កើត ផល្គុន	៣ កើត ផល្គុន
15	16	17	18	19	20	21
៤ កើត ផល្គុន	៥ កើត ផល្គុន	៦ កើត ផល្គុន	៧ កើត ផល្គុន	<u>ឝំ</u> ៤ កើត ផល្គុន	៩ កើត ផល្គុន	១០ កើត ផល្គុន
22	23	24	25	26	27	28
១១ កើត ផល្គុន	១២ កើត ជល្គុន	១៣ កើត ផល្គុន	១៤ កើត ផល្គុន	ំ ១៥ កើត ផល្គុន	១ រោច ផល្គុន	២ រោច ផល្គុន

ចៀសវាងការប្រើប្រាស់ទីកបីងដែលមិនបានសម្អាត ឬក៏សម្អាតមិនបានត្រឹមត្រូវ សម្រាប់ការជីក ចម្អិនអាហារ និងការលាងម្ហូបឆៅ

តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើអ្នកជឹកទឹកបឹងដែលមិនបានសម្អាតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ?







អ្នកត្រូវចំណាយប្រាក់ដើម្បីទិញថ្នាំ និងទៅមន្ទីរពេទ្យ

មីនា

ğğ	អន្ទារ	ಚಿಣ	ಕ್ಷಾಣ	ಕ್ಟುಣ	េស ទំ	អានិត្យ
1	2	3	4	5	6	7
៣ រោច ផល្គុន	៤ រោច ផល្គុន	៥ រោច ផល្គុន	៦ រោច ផល្គុន	៧ រោច ផល្គុន	៤ រោច ផល្គុន	៩ រោច ផល្គុន
8	9	10	11	12	13	14
១០ រោច ផល្គុន	១១ រោច ផល្គូន	១២ រោច ផល្គុន	១៣ រោច ផល្គុន	១៤ រោច ផល្គុន	<u>ុ</u> ១៥ រោច ផល្គុន	9 កើត ចេត្រ
15	16	17	18	19	20	21
២ កើត ចេត្រ	៣ កើត ចេត្រ	៤ កើត ចេត្រ	៥ កើត ចេត្រ	៦ កើត ចេត្រ	៧ កើត ចេត្រ	<u>ឝំ</u> ៨ កើត ចេត្រ
22	23	24	25	26	27	28
៩ កើត ចេត្រ	១០ កើត ចេត្រ	១១ កើត ចេត្រ	១២ កើត ចេត្រ	១៣ កើត ចេត្រ	១៤ កើត ចេត្រ	១៥ កើត ចេត្រ
29	30	31				
១ រោច ចេត្រ	២ រោច ចេត្រ	៣ រោច ចេត្រ				

08- ទិវានារីអន្តរជាតិ

្តែលាតុអាមាងចូចផ្ទៃត់ឃាំឌៅចឯ

មេសា

છૂંછે	स्ट्राः	ಚಿಣ	ព្រ.ឆា	ಘ್ಯಣ	<i>ទៅ</i> ទ័	អេនិត្យ
			1	2	3	4
			៤ រោច ចេត្រ	៥ រោច ចេត្រ	៦ រោច ចេត្រ	៧ រោច ចេត្រ
5	6	7	8	9	10	11
<u>ុំ</u> ៤ រោច ចេត្រ	៩ រោច ចេត្រ	១០ រោច ចេត្រ	១១ រោច ចេត្រ	១២ រោច ចេត្រ	១៣ រោច ចេត្រ	<u>ុ</u> ១៤ រោច ចេត្រ
12	13	14	15	16	17	18
១ កើត ពិសាខ	២ កើត ពិសាខ	៣ កើត ពិសាខ	៤ កើត ពិសាខ	៥ កើត ពិសាខ	៦ កើត ពិសាខ	៧ កើត ពិសាខ
19	20	21	22	23	24	25
<u>ឝំ</u> ៤ កើត ពិសាខ	៩ កើត ពិសាខ	១០ កើត ពិសាខ	១១ កើត ពិសាខ	១២ កើត ពិសាខ	១៣ កើត ពិសាខ	១៤ កើត ពិសាខ
26	27	28	29	30		
្ទិ៥ កើត ពិសាខ	១ រោច ពិសាខ	២ រោច ពិសាខ	៣ រោច ពិសាខ	៤ រោច ពិសាខ		

- 14- ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីជាតិ
- 15- ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីជាតិ
- 16- ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីជាតិ
- 26- ពិធីប៉ុណ្យវិសាខិប្ចជា
- 30- ព្រះរាជពិធីច្រត់ព្រះនង្គ័ល

្ដែលខេម្មមានទូចថ្ងៃតំយាំងេរិចឯ

វិនិយោគលើទីកស្អាតនិងមានសុខភាពល្អ



ឧសាភា

છૂંછે	सङ्घाः	ಚಿಣ	ព្រ.ឆា	ಕ್ಕಣ	ಚಾಸ್	អានិឌ្យ
					1	2
					៥ រោច ពិសាខ	៦ រោច ពិសាខ
3	4	5	6	7	8	9
៧ រោច ពិសាខ	៤ រោច ពិសាខ	៩ រោច ពិសាខ	១០ រោច ពិសាខ	១១ រោច ពិសាខ	១២ រោច ពិសាខ	១៣ រោច ពិសាខ
10	11	12	13	14	15	16
១៤ រោច ពិសាខ	<u>្</u> ១៥ រោច ពិសាខ	១ កើត ជេស្ន	២ កើត ជេស្ន	៣ កើត ជេស្ន	៤ កើត ជេស្ន	៥ កើត ជេស្ន
17	18	19	20	21	22	23
៦ កើត ជេស្ន	៧ កើត ជេស្ន	 ៤ កើត ជេស្ន	៩ កើត ជេស្ន	90 កើត ជេស្ន	១១ កើត ជេស្ន	១២ កើត ជេស្ន
24	25	26	27	28	29	30
១៣ កើត ជេស្ន	១៤ កើត ជេស្ន	<u>^</u> ១៥ កើត ជេស្ន	9 រោច ជេស្ន	២ រោច ជេស្ន	៣ រោច ជេស្ន	៤ រោច ជេស្ន
21	01- ទិវាពល	 កម្មអន្តរជាតិ				

31

៥ រោច ជេស្ឋ

14- ចម្រើនព្រះជន្ម ព្រះកុរុណាព្រះបាទសម្ដេច ព្រះបរមនាថ នរោត្តមសីហមុនី

20- ទិវាជាតិនៃការចងចាំ

្ងៃទិលាតុអាមារមួចផ្ដែក់ឃាំនៅចែឯ

មិច្ឆនា

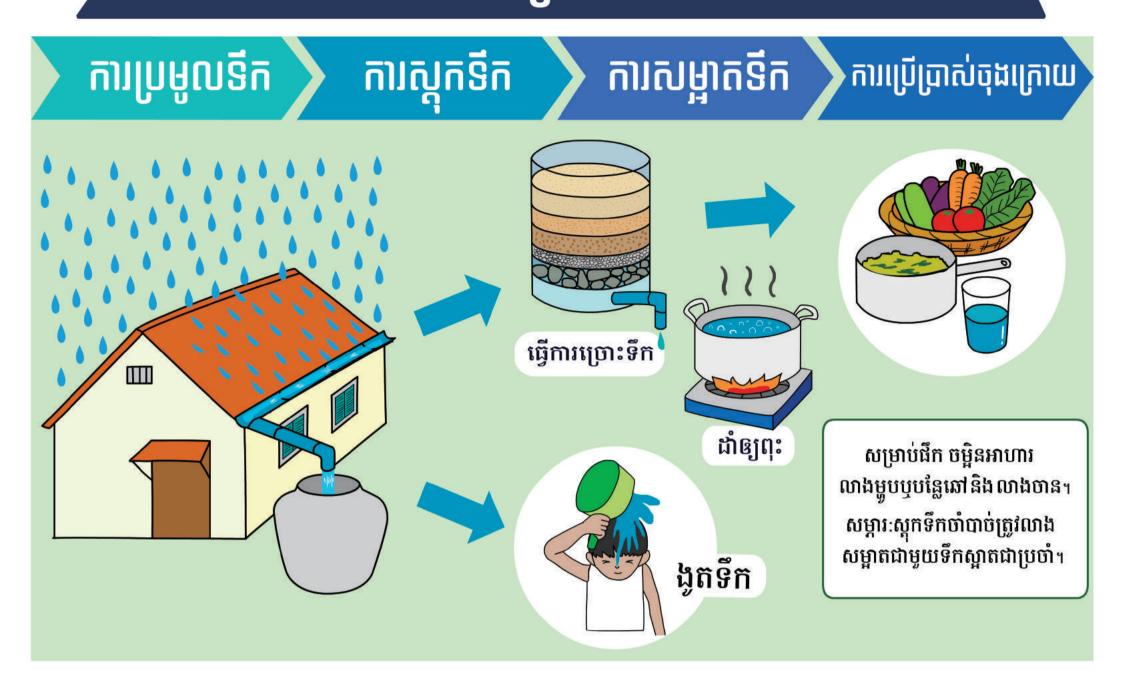
es Second	អខ្ចារ	ពុធ	ព្រ.ឆា	ಕ್ಕಟ	នៅ	អានិត្យ
	1	2	3	4	5	6
	៦ រោច ជេស្ឋ	៧ រោច ជេស្ន	<u>^</u> ៤ រោច ជេស្ន	៩ រោច ជេស្ន	១០ រោច ជេស្ន	១១ រោច ជេស្ន
7	8	9	10	11	12	13
១២ រោច ជេស្ន	១៣ រោច ជេស្ន	<u>^</u> ១៤ រោច ជេស្ន	១ កើត បឋមាសាឍ	២ កើត បឋមាសាឍ	៣ កើត បឋមាសាឍ	៤ កើត បឋមាសាឍ
14	15	16	17	18	19	20
៥ កើត បឋមាសាឍ	៦ កើត បឋមាសាឍ	៧ កើត បឋមាសាឍ	<u></u> ៤ កើត បឋមាសាឍ	៩ កើត បឋមាសាឍ	90 កើត បឋមាសាឍ	១១ កើត បឋមាសាឍ
21	22	23	24	25	26	27
១២ កើត បឋមាសាឍ	១៣ កើត បឋមាសាឍ	១៤ កើត បឋមាសាឍ	<u>ុំ</u> ១៥ កើត បឋមាសាឍ	១ រោច បឋមាសាឍ	២ រោច បឋមាសាឍ	៣ រោច បឋមាសាឍ
28	29	30				
៤ រោច បឋមាសាឍ	៥ រោច បឋមាសាឍ	៦ រោច បឋមាសាឍ				

01- ទិវាកុមារពលកម្មអន្តរជាតិ

18- ព្រះរាជពិធីបុណ្យចម្រើនព្រះជន្ម សម្ដេចព្រះមហាក្សត្រី នរោត្តម មុនីនាថ សីហមុនី

្តែទិលាកុអាស្រងខ្វួចខ្លួតទាំងទាំង

របៀបប្រើប្រាស់ទីកភ្លៀងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព



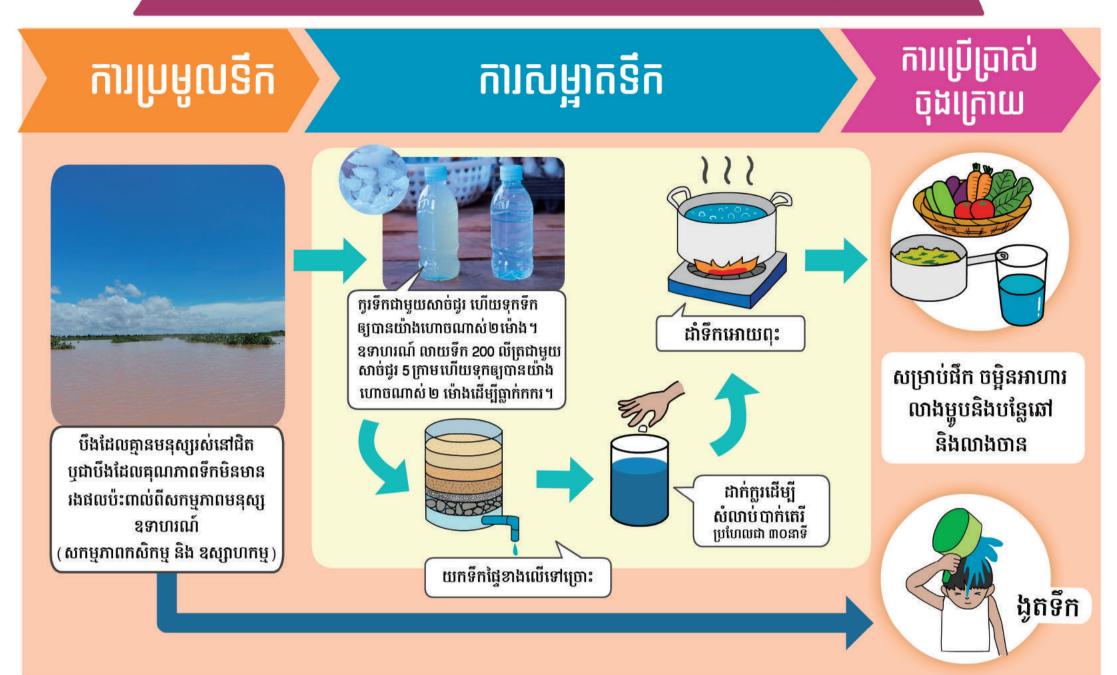
88 8	អខ្ចារ	ಚಿಣ	ព្រ.ឆា	ಕ್ಕಣ	ಚಚ	អានិត្យ
			1	2	3	4
			៧ រោច បឋមាសាឍ	៤ រោច បឋមាសាឍ	៩ រោច បឋមាសាឍ	១០ រោច បឋមាសាឍ
5	6	7	8	9 🔩	10	11
99 រោច បឋមាសាឍ	១២ រោច បឋមាសាឍ	១៣ រោច បឋមាសាឍ	១៤ រោច បឋមាសាឍ	១៥ រោច បឋមាសាឍ	១ កើត ទុតិយាសាឍ	២ កើត ទុតិយាសាឍ
12	13	14	15	16	17	18
៣ កើត ទុតិយាសាល	៤ កើត ទុតិយាសាឍ	៥ កើត ទុតិយាសាឍ	៦ កើត ទុតិយាសាឍ	៧ កើត ទុតិយាសាឍ	៤ កើត ទុតិយាសាឍ	៩ កើត ទុតិយាសាឍ
19	20	21	22	23	24	25
90 កើត ទុតិយាសាឍ	១១ កើត ទុតិយាសាឍ	១២ កើត ទុតិយាសាឍ	១៣ កើត ទុតិយាសាឍ	១៤ កើត ទុតិយាសាឍ	១៥ កើត ទុតិយាសាឍ	១ រោច ទុតិយាសាឍ
26	27	28	29	30	31	
២ រោច ទុតិយាសាឍ	៣ រោច ទុតិយាសាឍ	៤ រោច ទុតិយាសាឍ	៥ រោច ទុតិយាសាឍ	្ទ៦ រោច ទុតិយាសាឍ	៧ រោច ទុតិយាសាឍ	
25 ច្ចលព្រះ	 វស្សា					

្ងៃទិលាតុអាសាងខ្វួចផ្ដែត់ហៅខេរិចឯ

សីហា

જ્રાષ્ટ્ર	អខ្ចារ	ಚಿಣ	ព្រ.ឆា	સ્કૃક્ષ	នៅ	អានិត្យ
						1
						៤ រោច ទុតិយាសាឍ
2	3	4	5	6	7	8
៩ រោច ទុតិយាសាឍ	១០ រោច ទុតិយាសាឍ	១១ រោច ទុតិយាសាឍ	១២ រោច ទុតិយាសាឍ	១៣ រោច ទុតិយាសាឍ	១៤ រោច ទុតិយាសាឍ	2៥ រោច ទុតិយាសាឍ
9	10	11	12	13	14	15
១ កើត ស្រាពណ៍	២ កើត ស្រាពណ៍	៣ កើត ស្រាពណ៍	៤ កើត ស្រាពណ៍	៥ កើត ស្រាពណ៍	៦ កើត ស្រាពណ៍	៧ កើត ស្រាពណ៍
16	17	18	19	20	21	22
<u>ឝ</u> ៤ កើត ស្រាពណ៍	៩ កើត ស្រាពណ៍	១០ កើត ស្រាពណ៍	១១ កើត ស្រាពណ៍	១២ កើត ស្រាពណ៍	១៣ កើត ស្រាពណ៍	១៤ កើត ស្រាពណ៍
23	24	25	26	27	28	29
24 ១៥ កើត ស្រាពណ៍	១ រោច ស្រាពណ៍	២ រោច ស្រាពណ៍	៣ រោច ស្រាពណ៍	៤ រោច ស្រាពណ៍	៥ រោច ស្រាពណ៍	៦ រោច ស្រាពណ៍
30	31					
៧ រោច ស្រាពណ៍	៤ រោច ស្រាពណ៍					
្ងៃនិលាកុម	ម្រោងខ្វួចផ្ទៃ	ត់ឃាំខេរិចឯ				

របៀបប្រើប្រាស់ទីកបីដប្រកបដោយសុវត្ថិភាព





	អខ្ចារ	ಚಿಣ	ព្រ.ឆា	ಘಟಟ	ಚಚ	មាន្ទមា
		1	2	3	4	5
		៩ រោច ស្រាពណ៍	១០ រោច្ ស្រាពណ៍	១១ រោច្ ស្រាពណ៍	១២ រោច្ ស្រាពណ	១៣ រោច្ច ស្រាពណ
6	7	8	9	10	11	12
<u>ំ</u> ១៤ រោច ស្រាពណ៍	១ កើត ភទ្របទ	២ កើត ភទ្របទ	៣ កើត ភទ្របទ	៤ កើត ភទ្របទ	៥ កើត ភទ្របទ	៦ កើត ភទ្របទ
13	14	15	16	17	18	19
៧ កើត ភទ្របទ	<u>ំ</u> ៤ កើត ភទ្របទ	៩ កើត ភទ្របទ	១០ កើត ភទ្របទ	១១ កើត ភទ្របទ	១២ កើត ភទ្របទ	១៣ កើត ភទ្របទ
20	21	22	23	24	25	26
១៤ កើត ភទ្របទ	<u>/</u> ១៥ កើត ភទ្របទ	១ រោច ភទ្របទ	២ រោច ភទ្របទ	៣ រោច ភទ្របទ	៤ រោច ភទ្របទ	៥ រោច ភទ្របទ
27	28	29	30			
៦ រោច ភទ្របទ	៧ រោច ភទ្របទ	<u>ំ</u> ៤ រោច ភទ្របទ	៩ រោច ភទ្របទ			

24 ទវាប្រកាសរដ្ឋធម្មនុញ្ញ

ខ្មែលមេខាស្វែងនិត្តខ្មែនស្បានវិទ្យា

តុលា

ğğ	सङ्घाः	ដ់ខ	ព្រ.ឆា	ಕ್ಕಣ	<i>:</i> សារ៉	អានិត្យ
				1	2	3
				១០ រោច ភទ្របទ	១១ រោច ភទ្របទ	១២ រោច ភទ្របទ
4	5	6	7	8	9	10
១៣ រោច ភទ្របទ	១៤ រោច ភទ្របទ	<u>ុ</u> ១៥ រោច ភទ្របទ	១ កើត អស្សុជ	២ កើត អស្សុជ	៣ កើត អស្សុជ	៤ កើត អស្បុជ
11	12	13	14	15	16	17
៥ កើត អស្សុជ	៦ កើត អស្សុជ	៧ កើត អស្សុជ	<u>ំ</u> ៤ កើត អស្សុជ	៩ កើត អស្សុជ	១០ កើត អស្យុជ	១១ កើត អស្សុជ
18	19	20	21	22	23	24
១២ កើត អស្សុជ	១៣ កើត អស្សុជ	១៤ កើត អស្សុជ	<u>កំ</u> ១៥ កើត អស្សុជ	១ រោច អស្សុជ	២ រោច អស្សុជ	៣ រោច អស្សុជ
25	26	27	28	29	30	31
៤ រោច អស្សុជ	៥ រោច អស្បុជ	៦ រោច អស្បុជ	៧ រោច អស្បុជ	ជំ ៤ រោច អស្សុជ	៩ រោច អស្សុជ	១០ រោច អស្បុជ

- ០5 ពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ ០6 ពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ ០7 ពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ
- 15 ពិធីគោរពព្រះវិញ្ញាណក្ខន្ធ ព្រះករុណាព្រះបាទសម្ដេចន រោត្តមសីហមុនី
- 21 ចេញវស្សា 22 កឋិនកាល
- 23 ទិវារំលឹកខ្លួបកិច្ចព្រមព្រៀងសន្តិភាពទីក្រុងប៉ារីស
- 29 ព្រះរាជពិធីគ្រងព្រះបរមរាជសម្បត្តិរបស់ព្រះករុណា ព្រះបាទសម្ដេច ព្រះបរមនាថ នរោត្ដម សីហមុនី

្តែមិលាតុអាមានច្ចុន្ធនំពេលនៃជាចារ

របៀបប្រើប្រាស់ទីកស្អាតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព



ត្រូវប្រាកដថាធុងទឹកត្រូវបានលាងសម្អាត ជាមួយទឹកស្អាត មុននឹងស្តុកទឹកទុក



וֹחַמֵּוֹ

જ્રહ્યુ	អគ្គារ	ដង	ច្រ.ឆ	ఙ్యణ	អេរ៉ាំ	អានិត្យ
1	2	3	4	5	6	7
១១ រោច អស្សុជ	១២ រោច អស្បុជ	១៣ រោច អស្សុជ	<u>ក</u> ១៤ រោច អស្សជ	១ កើត កក្តិក	២ កើត កក្តិក	៣ កើត កក្តិក
8	9	10	11	12	13	14
៤ កើត កក្តិក	៥ កើត កក្តិក	៦ កើត កក្តិក	៧ កើត កក្តិក	៤ កើត កក្តិក	៩ កើត កក្តិក	១០ កើត កក្តិក
15	16	17	18	19	20	21
១១ កើត កក្តិក	១២ កើត កក្តិក	១៣ កើត កក្តិក	១៤ កើត កក្តិក	១៥ កើត កក្តិក	១ រោច កក្តិក	២ រោច កក្តិក
22	23	24	25	26	27	28
៣ រោច កក្តិក	៤ ធ្លាច កក្តិក	៥ រោច កក្តិក	៦ រ្ខាច កក្តិក	៧ រោច កក្តិក	<u>កំ</u> ៤ រោច កក្តិក	៩ រោច កក្តិក
29	30					
១០ រោច កក្តិក	១១ រោច កក្តិក					

09 ពិធីបុណ្យឯករាជ្យជាតិ

- 18 បុណ្យអុំទូក បណ្ដែតប្រទីប អកអំបុក សំពះព្រះខែ
- 19 បុណ្យអុំទូក បណ្ដែតប្រទីប អកអំបុក សំពះព្រះខែ
- 20 បុណ្យអុំទូក បណ្ដែតប្រទីប អកអំបុក សំពះព្រះខែ

ថ្ងៃលាតុអាមារដូចនៅតំរប់នៅចែឯ

CANI

38 8	អគ្គារ	ដំខ	ម្រ.មា	ಘ್ಟಣ	<i>តេ</i> វទ័	អេន្ទមា
		1	2	3	4	5
		១២ រោច កក្តិក	១៣ រោច កក្តិក	១៤ រោច កក្តិក	១៥ រោច កក្តិក	១ កើត មិគសិរ
6	7	8	9	10	11	12
២ កើត មិគសិរ	៣ កើត មិគសិរ	៤ កើត មិគសិរ	៥ កើត មិគសិរ	៦ កើត មិគសិរ	៧ កើត មិគសិរ	<u>ំ</u> ៤ កើ្កត មិគសិរ
13	14	15	16	17	18	19
៩ កើត មិគសិរ	90 កើត មិគសិរ	១១ កើត មិគសិរ	១២ កើត មិគសិរ	១៣ កើត មិគសិរ	១៤ កើត មិគសិរ	<u>ំ</u> ១៥ កើត មិគសិរ
20	21	22	23	24	25	26
១ រោច មិគសិរ	២ រោច មិគសិរ	៣ រោច មិគសិរ	៤ រោច មិគសិរ	៥ រោច មិគសិរ	៦ រោច មិគសិរ	៧ រោច មិគសិរ
27	28	29	30	31		
<u>ំ</u> ៤ រោច មិគសិរ	៩ រោច មិគសិរ	១០ រោច មិគសិរ	១១ រោច មិគសិរ	១២ រោច មិគសិរ		

10 ទិវាសិទ្ធិមនុស្សអន្តរជាតិ

្តែនិរតុអាមានចុន្ត្រត់ឃាំនៅចឯ