



2021

CALENDAR



Vision

Food availability and affordability
for every Filipino Family through
Excellent Extension Services
in agriculture and fisheries.

Mission

Empowerment and building
capacities of agriculture and fisheries
stakeholders for sustainable
development.

Quality Policy

The Agricultural Training Institute
as the orchestrator of the National Extension
System ensures harmonized management
of agricultural and fishery extension delivery
systems in empowering the farmers and
fisherfolk for food security, poverty alleviation
and social equity for sustainable
development.



Talong

(*Solanum melongena* L.)

Nakakatulong upang magapan ang pagkakaroon ng cancer at makontrol ang blood sugar level ng mga taong may diabetes.

Mahusay na panlaban sa mga sakit.

Nakakapagpaganda ng kutis.

Nakakatulong sa maayos na pagdumi.

January

S	M	T	W	Th	F	S
					1 New Year's Day	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						

NOTES





Okra

(*Abelmoschus esculentus*)

Nagtataguyod ng malusog at maayos na pagbubuntis.

Nakakatulong na maiwasan ang sakit na *diabetes*,
cancer, sakit sa *kidney*, *baga* at *puso*.

Nakakatulong din upang mapanatiling malusog ang *colon*.

Mainam sa *digestion* at pampapayat.

February

S	M	T	W	Th	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Chinese New Year	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 EDSA People Power Revolution Anniversary	26	27
28						

NOTES





Ampalaya

(*Momordica charantia*)

Lunas sa diabetes.

Ang ampalaya juice ay maaaring maging lunas sa sakit ng fiyan tulad ng diarrhea, chronic colitis, dysentery, at intestinal parasites.

May beneficial properties ito na kayang aalisin ang mga toxins sa dugo.

Mabuti itong remedyo sa may hangover dahil kaya nitong linisin at muling isaayos ang atay pagkatapos kumonsumo ng alcohol.

Mayroon itong hypoglycemic compound na nakakatulong upang pababain ang sugar levels sa dugo at ihi.

March

S	M	T	W	Th	F	S
	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			

NOTES





Kamatis

(*Solanum lycopersicum*)

Nakakatulong laban sa heart disease, cancer, hypertension o high blood pressure.

Pampalinaw ng mata at pampatibay ng buto at ngipin.

Pampaganda ng buhok at kutis.

Mainam sa mga buntis.

April

S	M	T	W	Th	F	S
				1 Maundy Thursday	2 Good Friday	3
4	5	6	7	8	9 Araw ng Kagitingan	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

NOTES





Upo

(*Lagenaria siceraria*)

Maaring makatulong laban sa lagnat, pananakit ng ulo, sa may bulate sa tiyan, *hyperacidity*, *hypertension* at sa may *urinary problems*.

Mainam din ito sa mga buntis upang maiwasan ang mga *neural tube defects* sa kanilang mga anak.

Nakakatulong din itong maiwasan ang *empatso* at *constipation*.

May

S	M	T	W	Th	F	S
						1 Labor Day
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					

NOTES





Sitaw

(*Vigna unguiculata ssp. sesquipedalis*)

Pampalinaw ng mata at
pampalibay ng buto at ngipin.

Nakakatulong sa produksyon ng gatas sa mga nagpapasusong ina.

Nakakatulong sa *digestion* at upang makaiwas
sa *cardio vascular disease*.

June

S	M	T	W	Th	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 Independence Day
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

NOTES





Kalabasa

(*Cucurbita maxima*)

Mabuti sa kalusugan ng mata at puso.

Nakakatulong sa pagpapabilis ng *metabolism* ng tao at laban sa *intestinal worms*.

Pampababa ng presyon ng dugo.

Nakakatulong upang maiwasan ang:

- pananakit at pamamaga ng mga kasu-kasuan lalo na sa may mga *arthritis* o *rayuma*; at
- ang *macular degeneration*, *katarata* at *glaucoma*.

July

S	M	T	W	Th	F	S
				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

NOTES





Mustasa

(*Brassica juncea*)

Pang-alis ng toxins sa katawan (detox).

Nakakatulong sa pagkontrol ng high blood pressure at pag-iwas sa cancer at cardio vascular disease.

Nagpapatalas ng isip at memorya.

Nakakabawas sa pre-menstrual cramps at menstrual pains.

Gamot sa psoriasis.

August

S	M	T	W	Th	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Ninoy Aquino Day
22	23	24	25	26	27	28
29	30 National Heroes Day	31				

NOTES





Labanos

(*Raphanus sativus*)

Mabuti sa kalusugan ng *kidney*, atay at puso.

Nakakatulong upang makaiwas sa sakit na *cancer* at gumaling sa sakit na *leucoderma*.
(Ang *leucoderma* ay isang uri ng sakit sa balat na kung saan ang ating balat ay nagkukulay puti na parang balat.)

Pampapayat at pampapabawas ng timbang.

Mabuti para sa buhok at balat.

September

S	M	T	W	Th	F	S
			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		

NOTES





Kangkong

(*Ipomoea aquatica*)

May kakayahang magbalanse ng sugar sa katawan.

Gulay na nagpapalinhaw ng mata bukod sa kalabasa at carrot.

Mataas ang antas ng *antioxidants* na tumutulung laban sa *free radicals*.

Nakakatulong sa pag-iwas sa *anemia* at *constipation*.

Mainam din sa may *diabetes* at sakit sa puso.

Nagsisilbing pampasuka lalo na sa mga kaso ng pagkalason.

October

S	M	T	W	Th	F	S
					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						

NOTES





Sili

(*Capsicum frutescens*)

- Nakakatulong na pangontra sa *high blood pressure* at *cancer*.
- Nagpapaganda ng daloy ng dugo sa katawan.
- Nagpapabilis ng *metabolism* ng katawan at pagtunaw ng taba.
- Nakakababa ng *cholesterol*.
- Nagpapagaling sa pamamaga.
- Pain reliever*.

November

S	M	T	W	Th	F	S
	1 <small>All Saint's Day</small>	2 <small>All Soul's Day</small>	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 <small>Bonifacio Day</small>				

NOTES





Malunggay

(*Moringa oleifera*)

Nakakatulong sa paggamot sa may *diabetes*, *anemia*, *constipation*, sakit sa ulo at talinga.

Mainam sa nagpapasulong ina.

Pampalinaw ng mata, pampatibay ng buto at nagpapaganda ng buhok.

Nagpapanatili ng kalusugan ng atay at *kidney*.

Mabisang panlaban sa impeksyon.

May *phytochemical niaziminin* na pumipigil sa pagdami ng *cancer cells*.

Nakakapagpapababa ng *cholesterol*.

Gamot sa sugat.

December

S	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8 <small>Feast of the Immaculate Conception of Mary</small>	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 <small>Special Non-working</small>	25 <small>Christmas Day</small>
26	27	28	29	30 <small>Rizal Day</small>	31 <small>Last Day of the Year</small>	

NOTES





AGRICULTURAL TRAINING INSTITUTE
Regional Training Center - MIMAROPA
Barcenaga, Naujan, Oriental Mindoro

2021
CALENDAR



@atimimaropa
#atimimaropa #ATInspire
#ATLeads #ishareknowledge
#PlantPlantPlant

