

သွေးတိုးရောဂါကို မှန်ကန်စွာရောဂါပျောက်ကင်းစေရန်အတွက်
နက္ခတ္တနယ ဖြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာသည်
အရေးကြီး၍ အသုံးဝင်ပုံ
စာတမ်း

ဇွဲဥတု

ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြော စာစဉ်အမှတ်
၁၆-၃-၂၀၁၄	၁၈-၄-၂၀၁၄	၃၄	၇
၁၉-၄-၂၀၁၄	၃၀-၄-၂၀၁၄	၁၂	၇
၁-၅-၂၀၁၄	၁၃-၅-၂၀၁၄	၁၃	၂
၁၄-၅-၂၀၁၄	၂၉-၅-၂၀၁၄	၁၆	၂
၃၀-၅-၂၀၁၄	၁၁-၆-၂၀၁၄	၁၃	၁
၁၂-၆-၂၀၁၄	၂၃-၆-၂၀၁၄	၁၂	၂
၂၄-၆-၂၀၁၄	၁၂-၇-၂၀၁၄	၁၉	၃

မိုးဥတု

ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြော စာစဉ်အမှတ်
၁၃-၇-၂၀၁၄	၁၄-၈-၂၀၁၄	၃၃	၇
၁၅-၈-၂၀၁၄	၂၇-၈-၂၀၁၄	၁၃	၁
၂၈-၈-၂၀၁၄	၈-၉-၂၀၁၄	၁၂	၂
၉-၉-၂၀၁၄	၂၅-၉-၂၀၁၄	၁၇	၃
၂၆-၉-၂၀၁၄	၇-၁၀-၂၀၁၄	၁၂	၁
၈-၁၀-၂၀၁၄	၂၀-၁၀-၂၀၁၄	၁၃	၃
၂၁-၁၀-၂၀၁၄	၆-၁၁-၂၀၁၄	၁၇	၃

ဆောင်းဥတု

ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြော စာစဉ်အမှတ်
၇-၁၁-၂၀၁၄	၁၁-၁၂-၂၀၁၄	၃၅	၂
၁၂-၁၂-၂၀၁၄	၂၃-၁၂-၂၀၁၄	၁၂	၁
၂၄-၁၂-၂၀၁၄	၄-၁-၂၀၁၅	၁၂	၃
၅-၁-၂၀၁၅	၂၂-၁-၂၀၁၅	၁၈	၄
၂၃-၁-၂၀၁၅	၂-၂-၂၀၁၅	၁၁	၁
၃-၂-၂၀၁၅	၁၅-၂-၂၀၁၅	၁၃	၄
၁၆-၂-၂၀၁၅	၅-၃-၂၀၁၅	၁၈	၄

ဇွဲဥတု

၆-၃-၂၀၁၅	- - -	၃၄ ရက်ခန့်	၂
----------	-------	------------	---

၂၀၁၄ မှ ၃၀.၄.၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်းရောက်ဆဲ
ပြည်အမှတ်-၁ နှင့် အမှတ်-၇ သို့မဟုတ် လူနာ၏
ပြင်ပဗဟိဒ္ဓအခြေအနေ

သွေးတိုးရောဂါပျောက်စေသော
စံညွှန်းဆေးချက်များ

အာကာသစာ၊
အပွင့်စာ
အဆိမ့်အရသာ
ချိုအေးအရသာ

} ဘေးဖြစ်စေ၍မစားရပါ။

အပူအစပ်အရသာ
ပူခါးအရသာ
ပူချဉ်အရသာ
ပူချဉ်ငန်အရသာ

} ဆေးဖြစ်စေ၍စားပါ။

သွေးဆေးနီ+ဒန်.သလွန်ရွက်ပြုတ်ရည်
အကင်းဆယ်ပါး+သကြား
အဘိညာဉ်+ရေအေး
သွေးဆေးနီ+ရှမ်းဆေးခါး
မုတ်ကဲဆေး၊အစာကြေလေပုတ်ထုတ်
ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး၊ရှောက်ရည်
ဆေးပုလဲကလပ်
အပူငြိမ်းသွေးဆေး၊ အပုတ်ချအပူသက်ဆေး
အထက်ပါဆေးများသည်သွေးတိုးရောဂါ၏
အပေါ်မူတည်သောစံညွှန်း ဆေးချက်များဖြစ်

ဧည့်သည်

ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြော စာစဉ်အမှတ်
၁၆-၃-၂၀၁၄	၁၈-၄-၂၀၁၄	၃၄	၇
၁၉-၄-၂၀၁၄	၃၀-၄-၂၀၁၄	၁၂	၇
၁-၅-၂၀၁၄	၁၃-၅-၂၀၁၄	၁၃	၂
၁၄-၅-၂၀၁၄	၂၉-၅-၂၀၁၄	၁၆	၂
၃၀-၅-၂၀၁၄	၁၁-၆-၂၀၁၄	၁၃	၁
၁၂-၆-၂၀၁၄	၂၃-၆-၂၀၁၄	၁၂	၂
၂၄-၆-၂၀၁၄	၁၂-၇-၂၀၁၄	၁၉	၃

မိုးဥတု

ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြော စာစဉ်အမှတ်
၁၃-၇-၂၀၁၄	၁၄-၈-၂၀၁၄	၃၃	၇
၁၅-၈-၂၀၁၄	၂၇-၈-၂၀၁၄	၁၃	၁
၂၈-၈-၂၀၁၄	၈-၉-၂၀၁၄	၁၂	၂
၉-၉-၂၀၁၄	၂၅-၉-၂၀၁၄	၁၇	၃
၂၆-၉-၂၀၁၄	၇-၁၀-၂၀၁၄	၁၂	၁
၈-၁၀-၂၀၁၄	၂၀-၁၀-၂၀၁၄	၁၃	၃
၂၁-၁၀-၂၀၁၄	၆-၁၁-၂၀၁၄	၁၇	၃

ဆောင်းဥတု

ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြော စာစဉ်အမှတ်
၇-၁၁-၂၀၁၄	၁၁-၁၂-၂၀၁၄	၃၅	၂
၁၂-၁၂-၂၀၁၄	၂၃-၁၂-၂၀၁၄	၁၂	၁
၂၄-၁၂-၂၀၁၄	၄-၁-၂၀၁၅	၁၂	၃
၅-၁-၂၀၁၅	၂၂-၁-၂၀၁၅	၁၈	၄
၂၃-၁-၂၀၁၅	၂-၂-၂၀၁၅	၁၁	၁
၃-၂-၂၀၁၅	၁၅-၂-၂၀၁၅	၁၃	၄
၁၆-၂-၂၀၁၅	၅-၃-၂၀၁၅	၁၈	၄

ဧည့်သည်

၆-၃-၂၀၁၅	- - -	၃၄ ရက်ခန့်	၂
----------	-------	------------	---

၁၅.၂၀၁၄ မှ ၂၉.၅.၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်းရောက်ဆ
ဉ်အမှတ်-၂ သို့မဟုတ် လူနာ၏ ပြင်ပဗဟိဒ္ဓအခြေအနေ

သွေးတိုးရောဂါပျောက်စေသော
စံညွှန်းဆေးချက်များ

၀ အာကာသစာ၊

အပွင့်စာ

၆ ချဉ်ငန်အရသာ

၅ အချဉ်အရသာ

ဘေးဖြစ်စေ၍မစားရပါ။

၄ အခါးအရသာ

၃ အပူအစပ်အရသာ

၂ ချိုအေးအရသာ

၁ အဆိမ့်အရသာ

ဆေးဖြစ်စေ၍စားပါ။

သွေးဆေးနီ+ဒန့်သလွန်ရွက်ပြုတ်ရည်

အကင်းဆယ်ပါး+သကြား

အဘိညာဉ်+ရေအေး

သွေးဆေးနီ+ရှမ်းဆေးခါး

မုတ်ကဲဆေး၊အစာကြေလေပုတ်ထုတ်

ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး၊ရှောက်ရည်

ဆေးပုလဲကလပ်

အပူငြိမ်းသွေးဆေး၊ အပုတ်ချအပူသက်ဆေး

အထက်ပါဆေးများသည်သွေးတိုးရောဂါ၏ အခြေ

အပေါ်မူတည်သောစံညွှန်း ဆေးချက်များဖြစ်ပါသည်။

ဧည့်တော်

နံပါတ်	ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြောင် စာစဉ်အမှတ်
	၁၆-၃-၂၀၁၄	၁၈-၄-၂၀၁၄	၃၄	၇
	၁၉-၄-၂၀၁၄	၃၀-၄-၂၀၁၄	၁၂	၇
	၁-၅-၂၀၁၄	၁၃-၅-၂၀၁၄	၁၃	၂
	၁၄-၅-၂၀၁၄	၂၉-၅-၂၀၁၄	၁၆	၂
	၃၀-၅-၂၀၁၄	၁၁-၆-၂၀၁၄	၁၃	၁
	၁၂-၆-၂၀၁၄	၂၃-၆-၂၀၁၄	၁၂	၂
	၂၄-၆-၂၀၁၄	၁၂-၇-၂၀၁၄	၁၉	၃

မိုးဥတု

နံပါတ်	ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြောင် စာစဉ်အမှတ်
	၁၃-၇-၂၀၁၄	၁၄-၈-၂၀၁၄	၃၃	၇
	၁၅-၈-၂၀၁၄	၂၇-၈-၂၀၁၄	၁၃	၁
	၂၈-၈-၂၀၁၄	၈-၉-၂၀၁၄	၁၂	၂
	၉-၉-၂၀၁၄	၂၅-၉-၂၀၁၄	၁၇	၃
	၂၆-၉-၂၀၁၄	၇-၁၀-၂၀၁၄	၁၂	၁
	၈-၁၀-၂၀၁၄	၂၀-၁၀-၂၀၁၄	၁၃	၃
	၂၁-၁၀-၂၀၁၄	၆-၁၁-၂၀၁၄	၁၇	၃

ဆောင်းဥတု

နံပါတ်	ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြောင် စာစဉ်အမှတ်
	၇-၁၁-၂၀၁၄	၁၁-၁၂-၂၀၁၄	၃၅	၂
	၁၂-၁၂-၂၀၁၄	၂၃-၁၂-၂၀၁၄	၁၂	၁
	၂၄-၁၂-၂၀၁၄	၄-၁-၂၀၁၅	၁၂	၃
	၅-၁-၂၀၁၅	၂၂-၁-၂၀၁၅	၁၈	၄
	၂၃-၁-၂၀၁၅	၂-၂-၂၀၁၅	၁၁	၁
	၃-၂-၂၀၁၅	၁၅-၂-၂၀၁၅	၁၃	၄
	၁၆-၂-၂၀၁၅	၅-၃-၂၀၁၅	၁၈	၄

ဧည့်တော်

	၆-၃-၂၀၁၅	- - -	၃၄ ရက်ခန့်	၂
--	----------	-------	------------	---

၄.၆.၂၀၁၄ မှ ၁၂.၇.၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်းရောက်ဆဲ
စဉ်အမှတ်-၃ သို့မဟုတ် လူနာ၏ ပြင်ပဗဟိဒ္ဓအခြေအနေ

သွေးတိုးရောဂါပျောက်စေသော
စံညွှန်းဆေးချက်များ

၀	အာကာသစာ၊ အပွင့်စာ	} ဘေးဖြစ်စေ၍မစားရပါ။
၅	အချဉ်အရသာ	
၃	အပူအစပ်အရသာ	
၁	အေးဆိမ့်အရသာ	} ဆေးဖြစ်စေ၍စားပါ။
၆	အေးချဉ်ငန်အရသာ	
၄	အေးခါးအရသာ	
၂	အေးချိုအရသာ	

သွေးဆေးနီ+ဒန့်သလွန်ရွက်ပြုတ်ရည်
အကင်းဆယ်ပါး+သကြား
အဘိညာဉ်+ရေအေး
သွေးဆေးနီ+ရှမ်းဆေးခါး
မုတ်ကဲဆေး၊ အစာကြေလေပုတ်ထုတ်
ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး၊ ရှောက်ရည်
ဆေးပုလဲကလပ်
အပူငြိမ်းသွေးဆေး၊ အပုတ်ချအပူသက်ဆေး
အထက်ပါဆေးများသည်သွေးတိုးရောဂါ၏ အခြေ
အပေါ်မူတည်သောစံညွှန်း ဆေးချက်များဖြစ်ပါသည်။

ဇွဲဥတု

နံပါတ်	ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြောင်း စာစဉ်အမှတ်
	၁၆-၃-၂၀၁၄	၁၈-၄-၂၀၁၄	၃၄	၇
	၁၉-၄-၂၀၁၄	၃၀-၄-၂၀၁၄	၁၂	၇
	၁-၅-၂၀၁၄	၁၃-၅-၂၀၁၄	၁၃	၂
	၁၄-၅-၂၀၁၄	၂၉-၅-၂၀၁၄	၁၆	၂
	၃၀-၅-၂၀၁၄	၁၁-၆-၂၀၁၄	၁၃	၁
	၁၂-၆-၂၀၁၄	၂၃-၆-၂၀၁၄	၁၂	၂
	၂၄-၆-၂၀၁၄	၁၂-၇-၂၀၁၄	၁၉	၃

မိုးဥတု

နံပါတ်	ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြောင်း စာစဉ်အမှတ်
	၁၃-၇-၂၀၁၄	၁၄-၈-၂၀၁၄	၃၃	၇
	၁၅-၈-၂၀၁၄	၂၇-၈-၂၀၁၄	၁၃	၁
	၂၈-၈-၂၀၁၄	၈-၉-၂၀၁၄	၁၂	၂
	၉-၉-၂၀၁၄	၂၅-၉-၂၀၁၄	၁၇	၃
	၂၆-၉-၂၀၁၄	၇-၁၀-၂၀၁၄	၁၂	၁
	၈-၁၀-၂၀၁၄	၂၀-၁၀-၂၀၁၄	၁၃	၃
	၂၁-၁၀-၂၀၁၄	၆-၁၁-၂၀၁၄	၁၇	၃

ဆောင်းဥတု

နံပါတ်	ဥတု၏ အစရက်	ဥတု၏ အဆုံးရက်	ဥတုတစ်ခု၏ ကြာချိန်ရက်ပေါင်း	ခါတ်ပြောင်း စာစဉ်အမှတ်
	၇-၁၁-၂၀၁၄	၁၁-၁၂-၂၀၁၄	၃၅	၂
	၁၂-၁၂-၂၀၁၄	၂၃-၁၂-၂၀၁၄	၁၂	၁
	၂၄-၁၂-၂၀၁၄	၄-၁-၂၀၁၅	၁၂	၃
	၅-၁-၂၀၁၅	၂၂-၁-၂၀၁၅	၁၈	၄
	၂၃-၁-၂၀၁၅	၂-၂-၂၀၁၅	၁၁	၁
	၃-၂-၂၀၁၅	၁၅-၂-၂၀၁၅	၁၃	၄
	၁၆-၂-၂၀၁၅	၅-၃-၂၀၁၅	၁၈	၄

ဇွဲဥတု

	၆-၃-၂၀၁၅	- - -	၃၄ ရက်ခန့်	၂
--	----------	-------	------------	---

၂၀၁၅ မှ ၂၂.၁.၂၀၁၅ ခုနှစ်အတွင်းရောက်ဆ
မမှတ်-၄ သို့မဟုတ် လူနာ၏ ပြင်ပဗဟိဒ္ဓအခြေအနေ

သွေးတိုးရောဂါပျောက်စေသော
စံညွှန်းဆေးချက်များ

၀ အာကာသစာ၊
အပွင့်စာ
၄ အခါးအရသာ
၁ အဆိမ့်အရသာ

} ဘေးဖြစ်စေ၍မစားရပါ။

၅ ပူချဉ်အရသာ
၂ ပူချိုအရသာ
၆ ပူချဉ်ငန်အရသာ
၃ အပူအစပ်အရသာ

} ဆေးဖြစ်စေ၍စားပါ။

သွေးဆေးနီ+ဒန်.သလွန်ရွက်ပြုတ်ရည်

အကင်းဆယ်ပါး+သကြား

အဘိညာဉ်+ရေအေး

သွေးဆေးနီ+ရှမ်းဆေးခါး

မုတ်ကဲဆေး၊အစာကြေလေပုတ်ထုတ်

ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး၊ရှောက်ရည်

ဆေးပုလဲကလပ်

အပူငြိမ်းသွေးဆေး၊ အပုတ်ချအပူသက်ဆေး

အထက်ပါဆေးများသည်သွေးတိုးရောဂါ၏ အ

အပေါ်မူတည်သောစံညွှန်း ဆေးချက်များဖြစ်ပါ

သင်နှင့်သင့်မိသားစု ကျန်းမာ၍ ချမ်းသာကြစေရန်အတွက်

၂၀၁၄ - ၂၀၁၅ တွင်ဖြစ်ပေါ်လာမည့်

ရာသီဥတုအခြေအနေနှင့်

ကာကွယ်ကုသနိုင်သော
ဖြန့်ဖြူးဆေးပညာစွမ်းပျား



ဆရာဦးဝင်းကို

(တဆ-၂၉၁၆) ပြုစုသည်။



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန



မြန်မာ့ တိုင်း ရင်း ဆေး ပ ညာ

စံညွှန်းတုထုံး

၂၀၁၂-၂၀၁၃ တွင် ပြစ်ပေါ်မည့်



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ

နှင့်

ရောဂါများ

အကြောင်းကို

ကြိုတင်သိရှိနိုင်သည့် နက္ခတ္တနယ

ပြန့်ပွားတိုင်းရင်းဆေးပညာသဘောတရား

ဆရာဦးဝင်းကို (၁၈၈၈ - ၂၀၁၆)

တွေ့ကြုံလှာနိုင်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသနည်းများ



ကျွန်တော်တို့သိသော

အတော်ဆုံး ဆေးဆရာကြီးအကြောင်း



ဆရာ ဦးဝင်းကို (တဆ-
မြို့နယ်)