မာတိကာ

မိုဘိုင်းဖုန်း နှင့် ကျန်းမာရေး

အခန်း (၁)ဘေးမကင်းသော သင်၏ မိုဘိုင်းဖုန်း ၂
(How Unsafe is Your Mobile Phone)
၁။ ဦးနှောက်နှင့် အရေပြားတို့ကို အပူပေးထိခိုက်စေသည် ၅
၂။ ပိုမိုမြင့်မားသော ကင်ဆာအန္တရာယ်များ ၆
ပိုမိုထိတ်လန့်စရာကောင်းသည့် အကြောင်းအချက်များ ၇
၃။ ဒီအင်အေနှင့် ရောဂါပြီးစနစ်တို့ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေသည် ၈
၄။ မွေးရာပါချွတ်ယွင်းမှုများ ၈
၅။ သွေးပေါင်ချိန်မြင့်မားစေသည် ၈
၆။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ မာတီပယ်စကယ်ရိုးဆစ်စ်နှင့် ပါကင်ဆန်ရောဂါ ၉
၇။ နလုံးရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်တွင် ကျောက်တည်ခြင်းများ ၁၀
၈။ လျော့နည်းသော လိင်စိတ်နိုးကြားမှု၊ ပူလောင်သော ခံစားရမှုများနှင့် မောပန်းနွမ်းနယ်မှု ၁၀
၉။ သင်၏ သွားတုများမှ အဆိပ်အတောက်များ ၁၁
၁၀။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ မူးဝေခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု လစ်ဟင်းခြင်းများ ၁၂

အခန်း (၂)မိုဘိုင်းဖုန်းဓာတ်ရောင်ခြည်ဆိုတာ ဘာလဲ ၁၃
(What is Mobile Phone Radiation)

အခန်း (၃)ပိုမိုများပြားသော ကျန်းမာရေးခြိမ်းခြောက်မှု ၁၅
(More Health Threats)
ဆေးရုံများနှင့် လေဆိပ်များအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည် ၁၅
ဓာတ်ဆီဆိုင်များတွင် မီးလောင်ပေါက်ကွဲမှုအန္တရာယ် ၁၅
ကားဒရိုင်ဘာများကို ဘေးဒုက္ခရောက်စေသည် ၁၆
အသံလှိုင်းဆက်သွယ်ပေးပို့သော တာဝါတိုင်များသည် ကင်ဆာကို ပေးပို့ကြသည် ၁၇
ပိုမိုကြီးမားသောအန္တရာယ်စက်ကွင်းတွင်ရှိကြသည့် ကလေးသူငယ်များ ၁၇
မိုက္ကရိုဝေ့ဗ်မီးဖိုများနှင့် သဘောချင်းတူသည် ၁၈
ဖုန်းဘူးများပေါ်မှ ကြိုတင်သတိပေးသည့် တံဆိပ်များ ၁၉
သင်၏ မိုဘိုင်းဖုန်း မည်သို့မည်ပုံ အလုပ်လုပ်ပါသလဲ ၂၀
တရားစွဲဆိုမှုများ ၂၀

အခန်း (၄)လျှပ်စစ်သံလိုက်ဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းမှု ၂၃
(Electromagnetic Pollution)
လျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်းများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် ကင်ဆာနှင့် အာရုံကြော ချွတ်ယွင်းမှုဖြစ်ပွားမည့် အန္တရာယ်များကို မြင့်မားစေနိုင်သည်။ ၂၇
လျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်း(EMF)၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ ၂၈
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ လေ့လာတွေ့ရှိမှုများ ၃၀

အခန်း (၅) ရေဒီယိုလှိုင်းများသည် မမြင်နိုင်သော အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြသည် ၃၄
(Radio Waves Pose Invisible Danger)
မမျှော်လင့်ဘဲဖြစ်ပေါ်သည့် ဓာတ်ရောင်ခြည် ၃၆
လျှပ်စစ်သံလိုက်ဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းမှု ၃၇

ရုပ်မြင်သံကြား နှင့် ကလေးကျန်းမာရေး

အခန်း (၁) ရုပ်မြင်သံကြားသည် သင့်ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုကို ပိတ်ပင်တားဆီးသည် ၄၀
(TV Retards Your Child's Development)
ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားနေသော ဦးနှောက်အပေါ် ရုပ်မြင်သံကြား၏ သက်ရောက်မှုများ ၄၁
TV's Effects on The Developing Brain
ဦးနှောက်သည် ယင်း၏ ညှိနှိုင်းချိတ်ဆက်မှုကို မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်ပါသလဲ ၄၂
ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုအတွက် ကစားပါ ၄၄
ထိခိုက်ပျက်စီးသော စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် နှောင့်နှေးသော စကားပြောဆိုခြင်း ၄၆
စဉ်းစားရန် ခွင့်မပြုတော့ချေ ၄၈
လျော့နည်းသော တီထွင်ဖန်တီးမှု ၄၉
အာရုံစူးစိုက်ရန် မတတ်နိုင်ပါချေ ၅၀
နှောင့်ယှက်မှုရှိသော အိပ်စက်အနားယူမှု ၅၂
အာရုံစူးစိုက်မှု လျော့နည်းမှု ချွတ်ယွင်းချက် ၅၂
(Attention Deficit Disorder)
ရုပ်မြင်သံကြားမပါဘဲနှင့် သင့်ကလေး၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မည်သို့မည်ပုံ ကူညီ ပေးပါမည်လဲ ၅၄
ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ကလေးအတွက် ဆေးညွှန်း ၅၈
ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ကင်းဝေးရန် မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်ပါမည်လဲ ၅၈
ဒုက္ခရောက်ခြင်း၏လက္ခဏာများ ၆၁

အခန်း (၂) ပိုမိုဆုတ်ဖြိုးလာကြသော ကလေးသူငယ်များ ၆၃
(TV Watching lowers academic performance)
ညံ့ဖျင်းသော ဖတ်ရှုမှုစွမ်းရည် ၆၄
စိတ်ပင်ပန်းရသော ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှု ၆၇
ဂဏန်းသင်္ချာ မတော်ခြင်းများ ၆၈

အခန်း (၃) ရုပ်မြင်သံကြားအား ဆန့်ကျင်သည့် ပိုမိုများပြားသော ငြင်းခုံဆွေးနွေးမှုများ ၆၉
(More arguments against TV)
တက်ကြွမှုလျှော့ကျခြင်းအား လှုံ့ဆော်ပေးသည့်အရာ ၆၉
တက်ချက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အရာ ၇၁
အိပ်ရာပေါ်တွင် လဲလျောင်းနေသည်ထက် ပိုမိုခံရသည် ၇၁
ညံ့ဖျင်းသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများ ၇၂
မျက်စိအနီးမှုန်ခြင်း ၇၄
မြင့်မားလာသော ငွေကြေးသုံးစွဲမှု ၇၅
ရောနှောရှုပ်ထွေးနေသော အမြင်အမှု ၇၅
ရုပ်မြင်သံကြားကြောင့် မိဘများ၊ ဆရာများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကင်းပြတ်ရသည် ၇၆
ညှော်ခန်းတွင် လူသတ်မှုများ ၇၇
ထိခိုက်ဖော်ရာ ဘေးဥပဒ် ၇၈

အခန်း (၄) ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် တစ်ကိုယ်ရေဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာနှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဆိုင်ရာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ၇၉
(TV and Personal, Social and Cultural Breakdowns)
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ၈၀
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများ ၈၁
ပျောက်ဆုံးနေသော ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ဝိညာဉ် ၈၃
လူမှုရေး ပြောင်းလဲမှု ၈၅
လူမှုရေးပါဝင်မှု ၈၆
ယဉ်ကျေးမှု ၈၇
လိင်မှုကိစ္စခံစားမှုများနှင့် ဆောင်ရွက်မှုများ ၈၉
ကိုယ်ကာယပိုင်းကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှု ၉၁

အခန်း (၅) ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်သော ဆက်စပ်မှုများ ၉၃
(Violent Connections)
အမျိုးသမီးများအား ရန်မူလိုခြင်း ၉၄
ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်ရှုသောကလေးသူငယ်များသည် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မှုကို ပိုမိုပြုလုပ်ကြသည် ၉၅
ကျွန်ုပ်တို့သည် ထုံထိုင်းလာကြသည် ၉၆
ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်များက အဆိုပါ ရုပ်ရှင်ကားများကို သူတို့၏ မြေးများအား မပြသလိုပါဟူ၍ ၉၇
ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်မှုသည် ရောဂါတခင်နှင့် ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်နေသည် ၉၉

"ကျွန်ုပ်တို့၏ သွေးထဲမှ ဓာတ်ပစ္စည်းများနှင့် ကျန်းမာရေး

အခန်း (၁) ဓာတ်ပစ္စည်း ပိုင်နက်ကျူးကျော်မှု ၁၀၂
(Chemical Trespass)
မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင် ညစ်ညမ်းမှု ၁၀၆
ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် ကလေးငယ်များထံသို့ မည်သို့မည်ပုံ ရောက်ရှိကြပါသလဲ ၁၂၇
အရွယ်ရောက်သူများတွင် ညစ်ညမ်းမှု ၁၂၄
မိသားစုများတွင် ညစ်ညမ်းမှု ၁၃၁

အခန်း (၂) စက်မှုလုပ်ငန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဓာတ်ပစ္စည်းကျူးကျော်မှုကို ဖုံးကွယ်ပေးထားသည် ၁၃၇
(Chemical Invasion of Our Bodies Cover Up by Industry)
အထောက်အထားရှိသော သက်သေပြချက် ၁၄၁
ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှု လျှို့ဝှက်ချက်များ၊ သို့မဟုတ် မိုယာဝ် အစီရင်ခံစာ ၁၄၂
ရပ်ဆိုင်းမှုမရှိသော ဓာတ်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှု ၁၄၅
ခဲသတ္တုနှင့် အာဆင်နစ်တို့မှတစ်ဆင့် သင်ယူထားခြင်း မရှိသော သင်ခန်းစာများ ၁၄၇

အခန်း (၃) ချက်ကြိုးသွေး ညစ်ညမ်းပစ္စည်းများသည် ကလေးဘဝနှင့် လူကြီးဘဝတို့ကို အကျိုးသက်ရောက်စေကြသည် ၁၄၉
(Cord Blood Pollutants Affect Childhood & Adulthood)

အခန်း (၄) ကလေးငယ်များ၏ ဓာတ်ပစ္စည်း ထိတွေ့မှုသည် ယခုမျိုးဆက်တွင်ရော အနာဂတ်မျိုးဆက်များတွင်ပါ ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သည် ၁၅၄
(Babies Chemical Exposure Diseases Now & In Future Generations)
နည်းပါးသော ထိတွေ့မှုများတွင်ပင်လျှင် မြင့်မားသော အန္တရာယ်များ ရှိနေကြသည် ၁၅၅
ယခုတွင်ရော ရေရှည်တွင်ပါ ရောဂါဖြစ်စေသည် ၁၅၇

အခန်း (၅) ပျက်စီးယိုယွင်းလာသော မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ၁၆၃
(Reproductive Health in Decline)
ဓာတ်ပစ္စည်း ပိုမိုများပြားလေ၊ မျိုးဆက်ပွားပြဿနာများ ပိုမိုများပြားလေ ၁၆၅
ယောကျာ်းမျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ၁၆၈
ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် "လက်သည်" ၁၇၁
သယ်လိပ်နှင့် ထိတွေ့မှုသည် ဖေးဖေ့များကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေသည် ၁၇၃
မိန်းမ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ၁၇၅
အခြားသော မျိုးဆက်ပွား သက်ရောက်မှုများ ၁၈၀
ပြောင်းလဲနေသော လိင်အချိုးအစား ၁၈၀
ပလတ်စတစ်များတွင်ရှိသော အန္တရာယ်များ ၁၈၃
လူသားမျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအား ထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများ ၁၈၄

အခန်း (၆) ပိုမိုတိုးပွားလာသော လူသားကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ၁၈၈
(Human Health Problems On The Rise)
ဟော်မုန်းဓာတ်ဆိုင်ရာ ဘေးဥပဒ်များ၊ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာကောင်းသော ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခု ၁၉၁

အခန်း (၇) ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများမှသည် အစားအစာဆီသို့ ၁၉၄
(From Goods To Food)
ငါးဆီတွင်လည်း တွေ့ရသည် ၁၉၉
ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများမှ အစားအစာဆီသို့ ၁၉၉
အစားအစာ ကွင်းဆက် သက်ရောက်မှု ၂၀၀
PCBs နောက်တစ်ခု ဖြစ်လာလေမည်လား ၂၀၁
တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းမှုတစ်ခု ၂၀၂
ထုတ်ကုန်များတွင်ပါရှိသော မီးဆန့်ကျင်ဓာတ်ပစ္စည်းများ ၂၀၃
ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် စုဝေးကိန်းအောင်းနေကြသော ပီဘီဒီအီးစ်များ ၂၀၅

အခန်း (၈) ဓာတ်ပစ္စည်း အကြောင်းအချက်များ ၂၀၉
(Chemical Facts)

အခန်း (၉) ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ မည်သို့မည်ပုံ ဝင်ရောက်ကြပါသလဲ ၂၁၂
(How Chemical Get into Our Body)

အခန်း (၁၀)ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်ဟုန်ထိုး တိုက်ခိုက်ခြင်းကို မည်သို့မည်ပုံ ရပ်ဆိုင်းပါမည်လဲ ၂၁၆
(How to Stop the Chemical Onslaught)
အစိုးရများက ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အရာ ၂၁၈
ဓာတ်ပစ္စည်းစက်ရုံက ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အရာ ၂၂၀

အခန်း (၁၁)စားသုံးသူများက ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အရာ ၂၂၃
(What Consumers Can Do)

• • •